最高の
脳リカバリー法

からっぽ瞑想

精神科医・医学博士
久賀谷 亮

X-Knowledge

CamScannerでスキャン

はじめに　「からっぽ瞑想」で脳はよみがえる

現代に生きる私たちの頭の中は、常にたくさんの情報でいっぱいになっています。

朝起きてすぐにスマホを開けば、あちこちからのメッセージやSNSの通知、ニュースが一気に頭の中になだれ込んでくる。

朝食をとっているときも、通勤中の電車やバスの中でも、スマホから情報を浴び続け、オフィスでパソコンを開けば今度は山ほどのタスクや予定、人間関係のあれこれのことで頭がいっぱい。帰宅後もスマホやパソコン、タブレットでネットサーフィンをしたり、動画を見続けたり……。トイレやバスルームにまでスマホやタブレットを持ち込んでいる人は、今や珍しくありません。

現代社会では、こんなライフスタイルの人が大多数でしょう。

CamScannerでスキャン

長期間、そうした「情報過多」な日々を繰り返すことで、
「夜、ベッドに入ってもなかなか寝付けない」
「寝て起きても疲れがとれない」
「病気でもないのに体がだるくていつも疲れている」
「やる気が出なくて気持ちが落ち込む」
そんな状態に陥る現代人が、最近は非常に多くみられます。

実際に、一般社団法人日本リカバリー協会が行った調査によれば、「疲れている」「慢性的に疲れている」人の割合は、8割を超えていることが分かりました（日本リカバリー協会「リカバリー（休養・抗疲労）白書2024」）。

日本は5人に4人が疲れている、まさに「疲労大国」であることが分かります。

こうしたさまざまな精神的、肉体的な不調の多くは、実は「脳疲労」が引き金

となっています。 脳疲労とは、その名の通り、あふれかえる情報の処理をし続けることで脳が疲れ果てている状態のこと。

脳疲労が引き起こす不調の延長に待ち受けている可能性が、うつ病や不眠症、頭痛や腰痛などの慢性的な痛みといった病気の数々。こうした状態になれば、働くことはもちろん、普通に生活すること自体を難しくしてしまいます。

私がこれまで精神科医として、脳疲労から精神的な疾患を抱えるようになってしまった患者さんと接してきた中で実感するのは、「脳を休ませる方法を知らない人がとても多い」ということです。

先の通り、仕事中もオフのときも、ずっとパソコンやスマホ、テレビから情報を浴び続け、脳を途切れることなく酷使し続けているのです。

その結果、**現代人の疲労の多くが、脳疲労に関係するものと私は見ています。**

では、脳を休ませるためには、どうすればよいのでしょうか。

CamScannerでスキャン

脳の疲労はただじっと動かずに体を休めたり、長時間睡眠をとったり、栄養バランスのよい食事をとるだけでは、完全に解消できません。

特に、デジタル化が進んだ現代は、これまで人類が経験したことのない刺激を脳に受けているため、その影響をとり除くことが難しくなっています。

この複雑な社会の中で疲れ切った脳をリフレッシュして、また新たな力を与えるためには、一度、脳を「からっぽ」にすることが必要です。

スマホやパソコンも、長期間使い続けているとメモリがいっぱいになって、動きが鈍くなってきますよね。そんなとき、再起動をするとメモリに残っていた雑多なデータが空になり、処理速度が早くなって見違えるようにスムーズに動くようになります。

それと同じように、情報でいっぱいになってしまった脳を再起動するには、一度、脳に空白をつくることが有効です。

そのために、**私がもっとも現代人がとり入れやすいものと考えているのが、マインドフルネスの呼吸瞑想——本書では、脳に空白をつくるためのスキルとして「からっぽ瞑想」と呼びお伝えしていきたいと思います。**

「瞑想」と聞くと、「何も考えずにじっと座り続ける座禅」「スピリチュアルな気休めじゃないの？」と思うかもしれません。

しかし、本書でこれからお伝えする「からっぽ瞑想」は、脳科学研究によって「脳の構造や働きによい変化をもたらす」ことが証明されている、マインドフルネスに基づくメソッドです。

その効果についての詳細は後述しますが、次に、簡単に挙げておきましょう。

・慢性的な疲労や痛みの改善
・脳の構造をつくり変え、集中力や創造力が高まる
・感情バランス力が高まってメンタルが安定する
・免疫力が高まる
・うつ症状、不安の軽減、再発の予防

このように、瞑想には現代人を悩ませる数々の症状を改善させる効果があることが分かっています。

「瞑想なんて……忙しくて、そんな時間はとれそうにない」「疲れているのに、座禅なんてとても無理！」といった心配も必要ありません。

1分でも2分でも、すきま時間があれば、大丈夫。

改まった座禅を組む必要もなく、通勤中に歩き「ながら」、電車やバスで座った「ついで」に行えば、十分です。ベッドに入って、寝付くまでのルーティンにする

CamScannerでスキャン

のもいいでしょう。お風呂に入ったり、歯を磨いたりするのと同じように、「やるのが当たり前」「毎日やっても特に負担に思わない」感覚になれば、大成功。
そんな日常のすきま時間にちょっととり入れるだけで、脳がからっぽになる。そんな方法をまとめています。

瞑想のルールはたった1つ。「続けること」だけ。
続けることで、都度、脳にスペースができると同時に、脳の回路を疲れにくく、ストレス耐性の高いものへとつくり変えることができます。すると、脳は本来持っているバランスをとり戻し、また、いきいきと働くようになってくれます。
特別な準備も時間も必要ありません。

今日から、今から、からっぽ瞑想をスタートして脳の疲れをとり去り、疲れやイライラや不安のない、心穏やかな人生をとり戻していただきたいと思います。

目次

はじめに 「からっぽ瞑想」で脳はよみがえる……2

第1章 寝てもとれない「疲れ」の正体
現代は人類が経験したことのない刺激でいっぱい……14
現代の"成長依存症"が脳を疲れさせている……18
「心がさまよっている状態」+「デジタル社会」=脳疲労……20

第2章 脳疲労で体に起こること
脳疲労は「体からのサイン」に現れる……28
自分の「脳疲労が来たサイン」を知っておく……31
休んだ方が「近道」になる……34

第3章 「からっぽ瞑想」が脳疲労をとり去る
瞑想のうつ病予防効果は、薬をしのぐ……38
脳の3大ネットワークとは?……43
脳の暴走を沈静化……46
瞑想で脳の構造も変化する!?……48

第4章 「からっぽ瞑想」で能力が上がる
瞑想が能力を高める「脳トレ」になる……54
科学的に確かめられた瞑想の効果……57
マルチタスクで「頭が悪くなる」……60
瞑想で運動能力も高まる……65

CamScannerでスキャン

第5章 「からっぽ瞑想」で健康になる

瞑想は「痛みをとる」のが大得意……70
瞑想で生活習慣病も改善!?……72

第6章 1分でできる！基本の「からっぽ瞑想」

瞑想は「日常」にとり入れる……78
基本の「からっぽ瞑想」……80
「すぐに気が散る」のは失敗ではない……82
「気が散る⇔集中に戻る」が瞑想の極意……84
瞑想は生き方を変えるトレーニング……86
朝――電車やバスの中で「からっぽ瞑想」……89
昼――ランチ後や会議の合間に「からっぽ瞑想」……90
夜――帰宅後に「からっぽ瞑想」……92

第7章 「不安」「悩み」をからっぽにする瞑想

瞑想でネガティブな思考のループから抜け出す……94
「葉っぱに悩みを乗せて流す」瞑想……96
しつこい悩みには「ワンステップ思考」……98
心配性には「習慣を壊す」が効く……100
人付き合いの不安をなくす方法……103

第8章 「怒り」をからっぽにする瞑想

「怒りっぽい脳」ができるわけ……106
怒りが生じたときの対処法……109
衝動を制御する「RAIN」メソッド……112

第9章 「落ち込み」から抜け出す瞑想

落ち込みのループから出るには「体」から……116
掃除が「モンキーマインド」を解消する……120

第10章 パフォーマンスを高める瞑想

仕事を充実させる4つの力……124
脳内に「やる気成分」を生む方法……126
集中力アップ！ ろうそくを見つめる「ゆらぎ瞑想」……128
創造力アップ！ 自然の中の瞑想……131
プレゼン力アップ！ AWAREで緊張を乗り越える……135
緊張を受け流す「AWARE」……136

第11章 「依存」から抜け出す瞑想

依存症治療の考え方と実践について……142
「五感を使ったチェーンリアクション遮断法」……146
スマホ依存から抜け出す瞑想……150
スマホ依存から抜け出すための「SOBER」……152

第12章 「不眠」から抜け出す「からっぽ瞑想」

「不眠」が起こるメカニズム……158
不眠改善実践法① 睡眠圧縮法……160
不眠改善実践法② 「今日あったいいことを10個書き出す」……162

第13章 「幸福感」を高める「からっぽ瞑想」

「幸福度を高める要素」とは?……166
「メッタ(慈)」を自分の中から掘り起こすのが、瞑想……169

おわりに……172

ブックデザイン 田中俊輔
イラスト しおたまこ
取材・文 木村直子
編集 加藤紳一郎(エクスナレッジ)
印刷 シナノ書籍印刷

第1章

寝てもとれない「疲れ」の正体

CamScannerでスキャン

現代は人類が経験したことのない刺激でいっぱい

「疲れ」といえば、肉体労働やスポーツの後に感じる体の疲れがまず、イメージされます。

しかし、今、体にはさほど負担がないはずのオフィスワークをしている現代人の間で蔓延している疲れは、単なる身体的な疲労ではありません。

その原因も、症状も、さらに複雑な「脳疲労」です。

「現場で働いていたときの方が、肉体的には大変でした。でも、マネージャーになってからのオフィスワークの方が、なぜかしんどいんです。体がだるくて疲れがとれず、頭にかすみがかかったような状態が続いています」

私のクリニックへ来たある患者は、そう話していました。これはまさに、脳の疲労が蓄積した典型例。

肉体的な疲れは、体を休めればほぼ解消します。しかし、疲れの元凶が脳にある場合には、いくら体を休めても、だるさや疲れ、精神的な不調がすっきりと改善されない場合が多々あります。

そこが、体の疲れよりも複雑な、脳疲労のやっかいなところです。

さらに問題なのが、脳疲労は無自覚になりやすいということ。そのため、知らず知らずのうちに自ら悪化させてしまうことが珍しくありません。

夜遅くまで残業して脳が疲れ果てていても、体力はまだかろうじて残っているために、脳にさらに負荷をかける「ストレス解消」をしている人は非常に多くいます。それは例えば、深夜まで飲みに行ったり、ネットサーフィンをしたり――といったこと。

CamScannerでスキャン

結果、睡眠不足に陥り、さらに脳疲労が蓄積して精神的、身体的な疾患を発症する……といったことはよくあります。

こうした脳疲労の爆発的な増加が始まったのは、社会がデジタル化したころとリンクします。

インターネットが普及し、そのユーザーが55億人を超えた今、世界中で生成されるデータの総量は爆発的に増え続けています。

新しいデバイスやメディアが次々と誕生し、そのたびに私たちはそれを手にして、仕事でもプライベートでも膨大なデータを脳に詰め込み続けているのです。

ところが、私たち人類の脳の処理能力には変わりはないわけです。

つまり、1万年前から変わらない私たちの脳は、経験したことのない量とスピードで、日々、膨大な情報を処理し続けています。

1万年前と変わらない脳で
現代の膨大な情報を
処理し続けて——
結果、
寝ても休んでもとれない
「脳疲労」に

現代の〝成長依存症〟が脳を疲れさせている

人類は情報の大海原を泳ぎ、どんどん技術を進化させ、便利な社会になってなお、立ち止まることはありません。さらに何かを改善し、進化させ、また何かを生み出すために自らにタスクを与え、突っ走るのが「ホモサピエンス（知恵のある人）」の性質なのでしょう。

精神科医の私から見れば、終わりのない成長を求め続けるその様は、一種の依存であるようにも思えます。

その反面、私たち現代人は「静かに心を落ち着ける時間」「自分と向き合う時間」が明らかに不足しているといえます。

やることも、知ることも「過剰」なのに、心を耕す時間は「不足」していると

いう矛盾が、現代人の脳を大きく疲れさせている元凶といえるでしょう。

先ほどの患者が話していた「疲れがとれない」というのは、そんな時代にさらされた脳の悲鳴そのもの。外から入ってくる情報で脳はギチギチなのに、心は何も満たされていない。このアンバランスさが、現代人特有の疲労感を生み出しているといえます。

CamScannerでスキャン

「心がさまよっている状態」＋「デジタル社会」＝脳疲労

次に、脳が疲れるしくみについて、少しお話しましょう。

ハーバード大学の心理学者、マシュー・キリングスワースとダニエル・ギルバートが行った研究によれば、**「人は起きている時間の約47%を、目の前のこととは無関係な思考（心のさまよい＝マインドワンダリング）に費やしている」**ことが明らかになりました。

しかも、そのうちの約26%がネガティブな内容だったそう。

つまり、**私たちは起きている時間の2、3割を、過去の失敗やまだ見ぬ未来の心配などに費やしている**……ということになります。

この「心のさまよい」が過剰になるほど、私たちは幸福感を下げるだけでなく、脳のエネルギーを浪費し続けることになります。

なぜなら、脳がさまよい続けると、「デフォルトモードネットワーク（DMN）」と呼ばれる脳の回路が過剰に活動するから。

デフォルトモードネットワークは、脳に「アイドリング状態」をつくる回路です。私たちが常に何かに反応できるように備えるための機能で、新しいアイデアを生むためにも大切な機能であることが分かっています。

しかし、「アイドリング状態」は、常に脳を稼働し続けているということですから、エネルギーも使い続けることになります。

アイドリングをし続けた車が故障するのと同じように、脳もデフォルトモードネットワークが過活動になると、オーバーヒートを起こしたり、エネルギーを大幅に消耗してしまうことになるわけです。

CamScannerでスキャン

これが、脳疲労を起こすメカニズムです。

このデフォルトモードネットワークの過活動をさらに加速してしまうのが、今のデジタル社会です。

私たちは、スマホやパソコンからの通知やメッセージが鳴るたびに、そちらに注意を奪われます。自らSNSやニュースなどの「次の情報」を追いかけることもしょっちゅうです。仕事でもプライベートでも、何かをしながら違う何かに手を付ける……といった、マルチタスクが当たり前。

結果として、脳は一日中デフォルトモードネットワークの状態をキープし続けて、脳疲労に陥る……ということになるわけです。

脳疲労を起こすメカニズム

スマホやパソコンからの
情報を浴び続ける

←

常に脳が
「アイドリング状態」
（デフォルトモードネットワーク）
になる

←

オーバーヒートを起こして
「脳疲労」に……！

先に述べた通り、デフォルトモードネットワークは悪いことばかりではありません。心をさまよわせることで、新しいアイデアを思い付いたり、大切なことを思い出したりといったこともよくあります。

つまり、**心のさまよいは、「よいもの」と「悪いもの」があると、私は考えています。**

例えば、集中した作業の後に休憩をとり、自然の中を歩きながら心をさまよわせるのは、脳のバランスをとるうえでとても「よいもの」といえます。

ただし、ネガティブな考えをループし続けたり、デジタルな刺激を受け続けるデフォルトモードネットワークは、脳やメンタルを疲弊させる「悪いもの」といえるでしょう。

特に、**ネガティブな考えをループし続ける「心のさまよい」は、高次な思考や理性を司る脳の部位である「前頭葉」の働きをオフにしてしまうことが分かって**

CamScannerでスキャン

います。

すると、理性や判断力、感情のコントロールを失いやすくなり、非論理的な思考に執着したり、落ち込みや不安に陥りやすくなってしまいます。

具体的には、根拠もないのに「自分はすべての人から嫌われている」と考えたり、ちょっとしたことでイライラしたりするように。

そうなれば、仕事や家庭などの人間関係にも、弊害が出てきてしまうでしょう。

ネガティブな思考のループ状態のことを、専門的には「反芻(はんすう)思考」などといいますが、これに一度陥ると自分で抜け出すことは困難です。

また、自分や世界に対する無意識な思い込みのことを「コアビリーフ」といいますが、こちらも自分でその存在に気付き、手放すことはなかなか難しいもの。

この状態から抜け出すためにも、デフォルトモードネットワークをオフにして、反芻思考やコアビリーブを脳から追い出す「からっぽ瞑想」を役立てて欲しいのです。

第2章

脳疲労で
体に起こること

CamScannerでスキャン

脳疲労は「体からのサイン」に現れる

「休んでも疲れがとれない」「理由もないのに気分が晴れない」「体がいつも重だるい」――。

そんなとき、私たちはついつい、「年齢のせいかな」「運動不足だからだろう」と、軽く考えたくなります。ときには、心配になって病院や人間ドックで検査を受けることがあるかもしれません。

しかし、多くの場合で「特に悪いところはありませんでした」「不調の原因は分かりません」「ストレスでしょう」といった着地になりがちです。特に病気が見つからなければ、仕事を休むこともできないため、不調を我慢するか、なかったことにして、また無理を重ねてしまいがち。

そのため、いつまでたっても脳の疲れが解消されることはありません。

脳疲労を医学的に診断する明確な指針は確立されていないため、この状況はまだしばらく続くでしょう。

しかし、皆さんの体と心が発するサインから、「脳疲労か否か」をある程度判断することは可能です。

まずは、次のページから紹介するセルフチェックをやってみてください。

そして、少しでも当てはまるものがあれば、後から紹介する「からっぽ瞑想」を試してみて欲しいのです。

私のところへ来る脳疲労がある患者たちは皆、実際に瞑想をしたあと、口をそろえて「すっきりした」「頭が軽くなった」と口にします。それこそが、脳疲労があった証左といえるでしょう。

体や心からのサインを無視せず、素直に受け止めることが、脳疲労解消の第一歩です。

「その疲れは脳疲労!?」セルフチェック

□ 気が付けばいかり肩になっている。いつも肩に力が入っている

□ 無意識に口元に力が入っている。歯を食いしばっている

□ 寝ても休んでも体の疲れがとれなくていつもだるい

□ 寝付けない、眠りが浅い

□ 頭がいつもぼんやりしている。やる気が出ない

□ 判断力・思考力が落ちている

□ 不注意で物によくぶつかる

□ もの忘れやミスをすることが増えた

□ イライラしやすい

□ ネットサーフィンやゲームをやめられない

□ 甘いものやアルコール、カフェインがやめられない

CamScannerでスキャン

自分の「脳疲労が来たサイン」を知っておく

いかがでしたか？　セルフチェックの結果、2つ以上当てはまるものがあれば、「自分の脳が疲れている」と判断していいでしょう。

脳疲労がつのってくれば、常時、体に力が入りやすくなり、筋肉の凝りや痛みが出やすくなります。肩や首のはりやこり、食いしばりなどはその典型。ときには、頭痛や目の痛みなども伴うことも。

能力的には、人間らしい高次な働きを司る脳の「前頭葉」の働きが落ちるため、思考力、判断力、感情コントロール力の低下が起こります。

仕事のミスは増え、感情が不安定になるために人間関係がうまくいかなくなることもよくあります。

CamScannerでスキャン

理性の力も低下するため、アルコールやカフェイン、甘いものなどへの欲求が抑えられなくなるケースも少なくありません。

こうしたことが当てはまる場合、まずは80ページで紹介する基本の「からっぽ瞑想」を実践してみてください。特別な準備や場所は必要ありません。最初は1分でも、30秒でも、自分が「それぐらいならできるかも」と思える時間だけやれば十分です。

もしそれで心や体が少しでも楽になれたら、次の日も、その次の日も……と、毎日続けてみてください。ちょっとでもよくなった実感が得られたら、「続けてみよう」というモチベーションも持てると思います。

現代に生きる人たちをみていると、ほとんどの人に先のセルフチェックの複数が当てはまります。

お伝えした通り、国内の調査では8割以上の人が日常的な疲れを感じている状況ですから、その中に脳疲労が含まれていないはずがありません。

脳と体がつながっている以上、脳が疲れれば、必ず体のどこかにもそのサインは出るはずです。

ここで重要なのは、自分自身の「脳疲労の現れ方のクセ」を知ることです。

「昨夜は寝付きが悪かったな……これはそうかもしれないぞ」

「なんだかこめかみがズキズキしてきたから、今日は仕事を早じまいしよう」

そんなかたちで、自分の「脳疲労の現れ方のクセ」を知ることで、本格的な脳疲労になる一歩手前で立ち止まることができるようになります。

休んだ方が「近道」になる

脳疲労の一歩手前で立ち止まることができるようになれば、現代人にありがちな「自分の体と心の不調を見て見ぬふりをして走り続ける」——といったこともなくなってくるはずです。

そもそも脳疲労になりやすいのは、真面目で仕事を頑張るタイプ。そういうタイプの人は、ほとんどの場合、仕事を休むことに対して罪悪感を持っているものです。

「ちょっと疲れたくらいで仕事を休むなんて、とんでもない」

「何よりも仕事を優先しなくてはいけない」

そう考えている人ほど、脳疲労をこじらせていきます。

しかし、冷静になって考えてみれば誰もが分かると思いますが――心身に不調があるときに、仕事で結果を出すことは難しいといえます。また、途切れなく全力で頑張り続けることも、我々が生物である以上、ほぼ不可能です。

張り詰めた糸は切れやすく、動き続けたエンジンがオーバーヒートを起こすのと同じように、体や心を無視して頑張り続ければ、脳疲労や燃え尽き症候群に陥ってしまうのは必然です。

逆に、しなやかなゴムが切れにくく、冷却しながら動かしたエンジンが長持ちするように、私たちの脳も体も適切に休息をはさんだほうが長く頑張り続けることができます。休んだ後のほうがパフォーマンスも高くなって、仕事の結果も出しやすくなるもの。

CamScannerでスキャン

休むことは、怠けることではありません。むしろ、未来のための投資ともいえるでしょう。

第3章

「からっぽ瞑想」が脳疲労をとり去る

CamScannerでスキャン

瞑想のうつ病予防効果は、薬をしのぐ

本章では、からっぽ瞑想が脳疲労をとり去るしくみについて、詳しくお伝えしていきます。

その前に、「瞑想って……本当に効果があるの？」といまひとつ信用が持てない人のために、**マインドフルネスをベースとした瞑想が科学的なエビデンスの元、特定の疾患や症状を改善する一種の療法として、世界中で認められているもの**であることについて、お話ししたいと思います。

マインドフルネスとは、「いまこの瞬間に意識を向け、評価や判断を加えずにありのまま受け止める心のあり方」のこと。もともとは仏教の瞑想法にルーツがあ

りますが、近年は宗教色をとり払って、医療・教育・ビジネスなど幅広い場面でとり入れられています。

1990年代後半から欧米の大学・医療機関で研究が加速し、現在では、アメリカのハーバード大学、スタンフォード大学、イギリスのオックスフォード大学、ケンブリッジ大学など、世界中の名だたる研究機関で学術的な対象になっています。

日本国内においても、東京大学や慶應義塾大学、国立精神・神経医療研究センターなどで、臨床研究が急速に進展しています。

実際に、世界の研究論文を集めたデータベース「PubMed」で「Mindfulness」と検索すると、数千件の論文がヒットするほど、医療・教育・ビジネス・脳科学にまたがる世界的なテーマとなっているのです。

アメリカでは、1980年代から医療現場にマインドフルネスが導入されてお

CamScannerでスキャン

り、当初は頭痛や関節痛などの痛みをとるのに有効な手法として広まりました。

その後、**イギリスのオックスフォード大学の研究によって、うつの再発・再燃を防ぐ効果が「抗うつ薬の継続」に匹敵することが分かりました。現在では、精神疾患に対する治療法のひとつとして、広く認められるようになっています。**

ここで用いられたのは、瞑想を主軸にした「マインドフルネス認知療法（mindfulness-based cognitive therapy：MBCT)」というものです。

現在、イギリスでは軽いうつ症状の段階では「薬よりもマインドフルネスなどをまず試みる」と、国が推奨するレベルにまでなっています。

もともとが薬物治療を避けたい風潮があるアメリカの精神医療の現場においても、マインドフルネスを用いた治療法を歓迎する人は患者にも治療者にも多かったのでしょう。「いきなり薬にいきたくない」という声も多く、今ではすっかり市民権を得た治療選択肢となりました。

CamScannerでスキャン

例えば、私のクリニックがあるロサンゼルスを見てもそうです。

私のクリニックから5キロ以内でも、マインドフルネスの呼吸瞑想を治療にとり入れているカウンセラーは、現在10名存在しています。人口密度が高い地域とはいえ、これはかなり多いといえるでしょう。

もちろん私自身、治療の中でマインドフルネスを用いています。治療にたいてい登場しますし、薬と併用することもよくあります。

私自身、「まずは薬を使う」という治療が好きではないこともあります。薬には「脳内の神経伝達物質に変化を与えるもの」としての効果はありますが、「薬だけ使っても完璧ではあり得ない」という感触があるのです。

対して、**マインドフルネス認知療法は、「精神の根本的なところに届いている」「脳に変化を与えている」という実感があります。**

CamScannerでスキャン

先の通り、抗うつ剤よりもうつ病の再発が抑えられることが実証されているのですから、実際にそうなのでしょう。

そのため、軽いうつ症状がある患者に対しては、私は薬を使う前に「まずは、マインドフルネスをやってみましょう」とすすめています。

たいていの場合、精神疾患にかかってしまうと心も体も元気を失う状態になるため、体を動かすことがつらくなります。それでも、静かに座って瞑想するだけであればかろうじてとり組める人が多いことも、治療に使いやすい大きな理由になっています。

このように、精神疾患の改善効果が明らかなのがマインドフルネスの認知療法なのです。

雑多な情報がぎっしり詰まった疲れ切った現代人の脳は、一度マインドフルネスで「からっぽ」にすることが、改善への第一歩となります。

CamScannerでスキャン

脳の3大ネットワークとは？

ではどうやって、脳を「からっぽ」へ持っていくのか？

それは、「脳のネットワークのバランスをとり戻す」ことで可能になります。

脳には、大きく分けて次の3つのネットワークが存在しています。

①デフォルトモードネットワーク（DMN）

ぼんやりしているときに活発になる回路。過去や未来に思いをはせたり、反芻したり。

②セントラルエグゼクティブネットワーク（CEN）

集中しているときに活発になる回路。論理的思考や意思決定、課題解決を担当。

CamScannerでスキャン

②

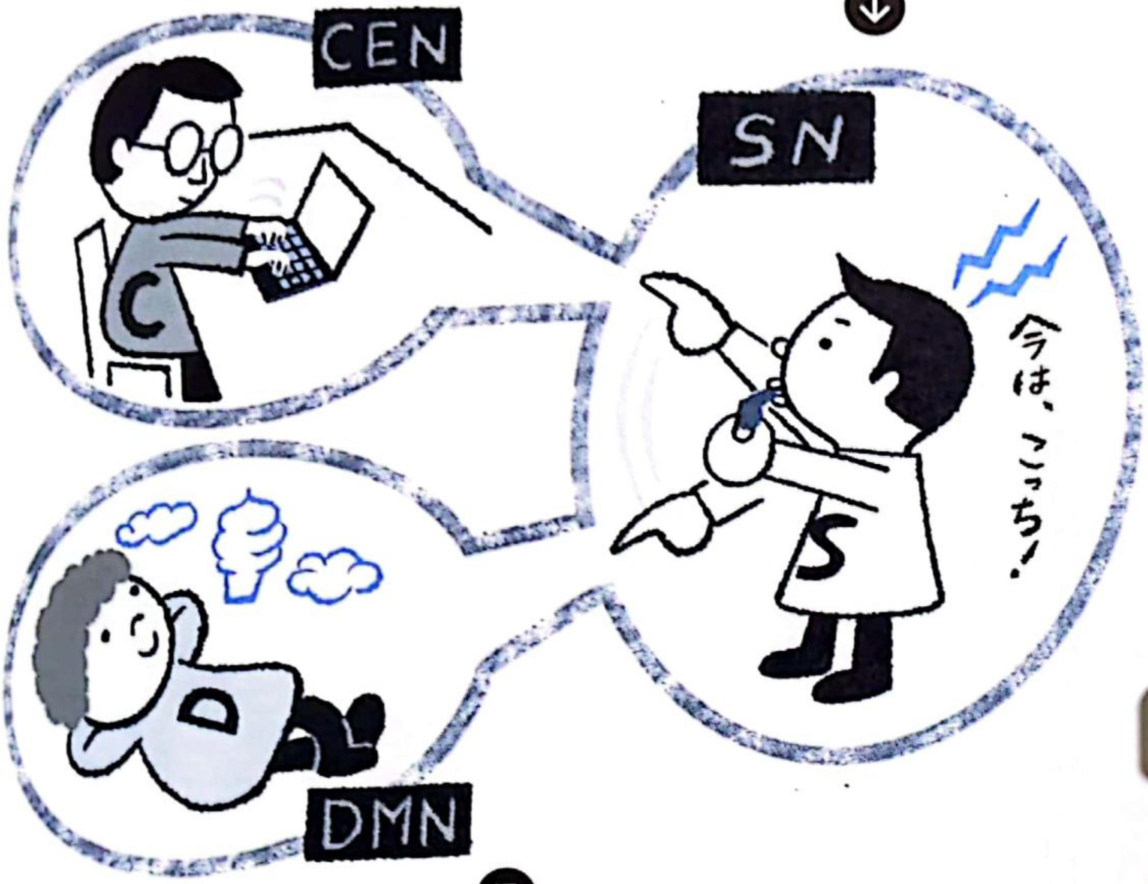
セントラルエグゼクティブネットワーク(CEN)

集中しているときに活発になる回路。論理的思考や意思決定、課題解決を担当。

③

顕著性ネットワーク(SN)

外からの刺激や情報に合わせて「今重要なもの」を選び、DMNとCENの切り替えをする



①

デフォルトモードネットワーク(DMN)

ぼんやりしているときに活発になる回路。過去や未来に思いをはせたり、反芻したり。

CamScannerでスキャン

③顕著性ネットワーク（ＳＮ）

外からの刺激や情報に合わせて「今重要なもの」を選び、ＤＭＮとＣＥＮの切り替えをする。

例えば、仕事に集中しているときは「セントラルエグゼクティブネットワーク」が活性化して集中力を高めます。

そして、「あ、そういえば……」と何かを思い出したときは「顕著性ネットワーク」が回路を切り替え、「デフォルトモードネットワーク」が優位になってデスクでぼんやりし始める——といったイメージです。

CamScannerでスキャン

脳の暴走を沈静化

この3つのネットワークの切り替えがスムーズにできるのが、「健全な状態の脳」といえます。

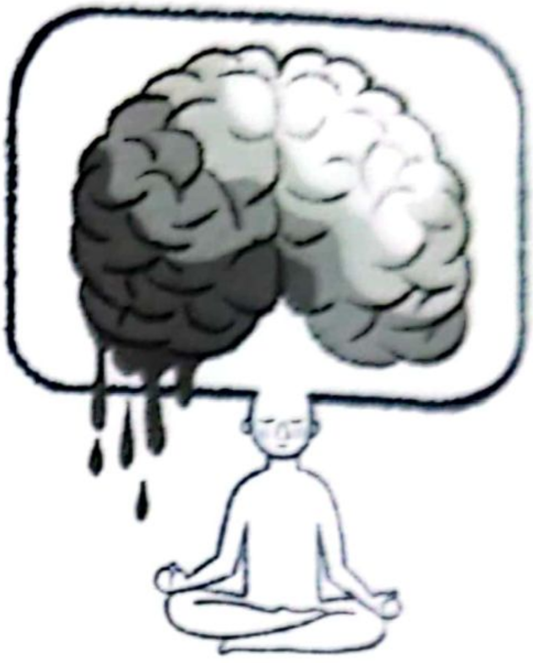
ところが、20ページでお伝えした通り、情報過多で脳が常にさまよい続ける状態になると、エネルギー消費の激しいデフォルトモードネットワークが暴走し始めてしまいます。すると、セントラルエグゼクティブネットワークへの切り替えがうまくいかなくなって何かに集中することが難しくなったり、無駄にエネルギーを消費し続けたりすることで、「脳疲労」に陥ってしまうのです。

これに待ったをかけるのが、マインドフルネススペースの「からっぽ瞑想」。次のようなステップで、ヒートアップした脳を落ち着かせ、脳に余白をつくることができるのです。

CamScannerでスキャン

STEP 1

ヒートアップしたデフォルトモードネットワークを瞑想で沈静化。



STEP 2

絶え間なく流れていた思考や感情の雑音が静まり、意識に空白が生まれる

STEP 3

顕著性ネットワークの切り替え機能が復活。脳のネットワークが健全に切り替わるようになり、眠っていたセントラルエグゼクティブネットワークも働けるようになる。

瞑想で脳の構造も変化する!?

前ページの通り、瞑想することでバランスが偏っていた脳の3つのネットワーク（ぼんやり回路・集中回路・切り替え回路）が、スムーズに働くようになります。
そして、必要なときに必要な回路がよく使われるようになると、健全な回路の接続が「よく使う筋肉みたいに」強くなり、徐々に脳の形そのものまで変化することが分かっています。

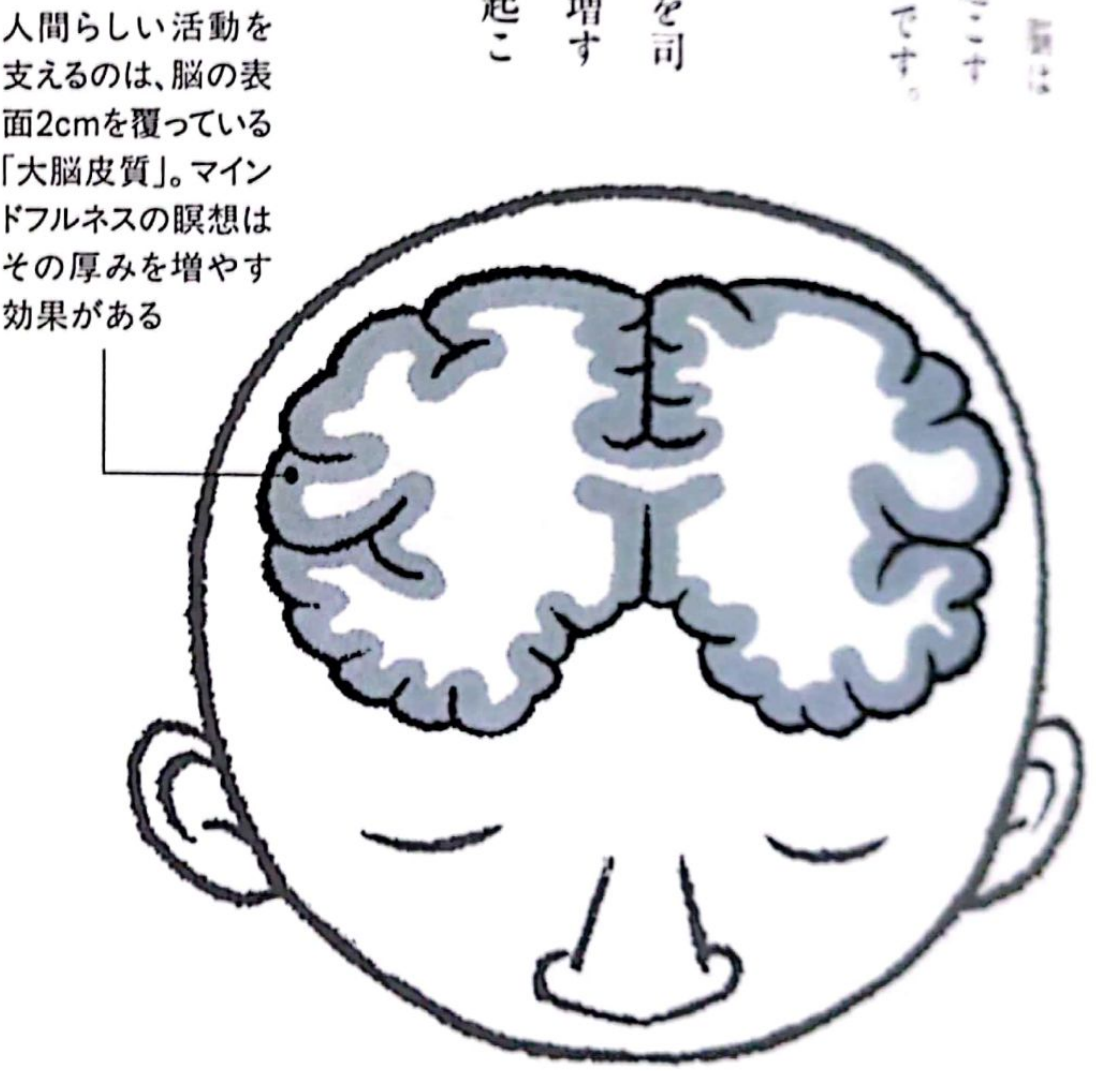
このような、「使えば鍛えられて形が変わる」という脳の性質のことを、「脳の可塑性（かそせい）」といいます。

つまり、**「最初は使い方（機能）の変化だけど、続けると脳の形（構造）まで変わる」ということ。**

瞑想を続けることで、脳は具体的にどんな変化を起こすのかというと、次の通りです。

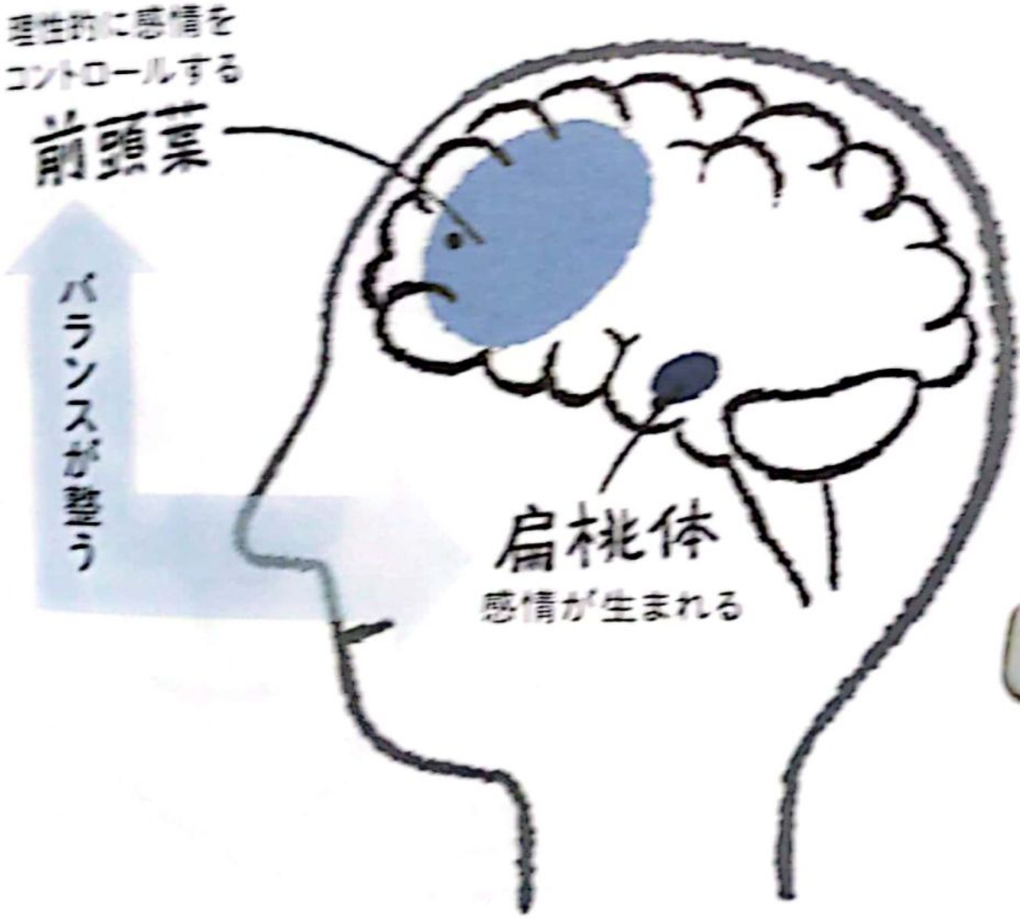
①脳の構造が変わる

人間らしい高次な活動を司る「大脳皮質」の厚さが増すなど、脳の構造に変化が起こる。



②感情と理性のバランス改善

構造変化に伴って、感情の中枢である「扁桃体」と理性を担う「前頭葉」の働きのバランスがよくなる。



CamScannerでスキャン

つまり、瞑想をすると、「人間らしい高次な働きと理性的な感情コントロールに優れた脳」になる……ということ。

「瞑想でそんなことが起こるなんて信じられない……！」と思うかもしれませんが、これに関する科学的なエビデンスは複数の研究ですでに明らかになっている事実です。

気が付いたらボーッとスマホを長時間いじり続けていたり、テレビを見ながら食事をしていて、何を食べていたか覚えていなかったり。

こうした、**自分の行動や思考が自動的に行われている状態のことを、「オートパイロット」といいます。**

もともとは飛行機の自動操縦を意味する言葉ですが、心理学や脳科学の分野でいうときは、デフォルトモードネットワークが優位になっていて、エネルギーを消費しながら「脳がさまよっている」状態を指します。

CamScannerでスキャン

このオートパイロット状態から一度抜け出すためのブレイクを入れるのが、瞑想。働き続ける脳に一度休憩を与えることで、健全な回転をし始めることができます。

受けとる情報量が多すぎたり、スケジュールが過密になったときは、一度、瞑想で脳を休ませる。そんな「再起動」で脳はリフレッシュされ、再びパフォーマンス高く働くことができるようになります。

次章では、瞑想による脳のパフォーマンスアップについて、詳しくお話ししていきましょう。

CamScannerでスキャン

第4章

「からっぽ瞑想」で能力が上がる

CamScannerでスキャン

瞑想が能力を高める「脳トレ」になる

現在、マインドフルネスは前項でお伝えしたような医療分野に限らず、ビジネスや教育の現場でも、広く活用されています。

なぜなら、**瞑想がメンタルヘルスに役立つだけでなく、仕事や学習の生産性を高める効果もあることが、数々の研究で分かってきたからです。**

ビジネスの現場導入への先陣を切ったのは、アメリカのGoogleやGeneral Millsといった巨大企業でした。特に、Googleが2007年から社内研修としてスタートさせた「Search Inside Yourself（SIY）」というプログラムは、「マインドフルネス＝生産性アップ」というイメージを世界中に広める、大きなきっかけとなりました。

CamScannerでスキャン

当初は「従業員ケア」というより「生産性アップ」の手段として紹介されることが多く、批判的な見方もありましたが、それでも導入する企業は増え続け、結果、マインドフルネスは「一時の流行」ではなく職場文化として定着してきたのです。

実際に、アメリカの健康経営支援団体が行った調査によれば、2018年時点で約52％の企業が従業員にマインドフルネスの実践、特に瞑想を教えていることが分かりました。実に、全米企業の半数以上がとり入れているという状況です。

日本でも同じ流れはやってきていて、10年ほど前までは、企業でマインドフルネスを導入する例はごくわずかでしたが、現在では多くの企業が社員向けにプログラムをとり入れています。

例えば、DXサービスの企画・開発を行うSanSan株式会社は、Googleが開発したマインドフルネスプログラムをリーダー以上の社員を対象に実施するとり組

みを日本で初めてスタートしました。

その他、ヤフー、リクルート、トヨタ自動車、パナソニックなどでも、マインドフルネスをベースにした独自の研修を導入しています。

その背景には、「従業員の能力を高めたい会社の都合」だけではなく、社員一人ひとりの健康や幸福感に役立つことを示す研究結果が、相次いで出てきたことがあります。

科学的に確かめられた瞑想の効果

ここ数年で、複数のマインドフルネスに関する研究をまとめた「メタ解析」が行われるようになり、マインドフルネスが持つ能力アップ効果の裏づけは、近年、さらに確立されてきたといえます。

そうした研究のうちの1つを、次にご紹介しましょう。

ハイデルベルク大学（ドイツ）が行った56件の研究データを対象としたメタ解析によれば、**職場におけるマインドフルネス・プログラムが、ストレスや燃え尽き症候群を軽減し、幸福感や集中力、職務満足度を有意に高めることが示されました。**

しかもその効果は12週間以内の追跡調査でも維持されていたというのですから、

CamScannerでスキャン

少なくとも数カ月は効果が持続するということでしょう。

また、教育現場においては、子どもの成績向上も確認されています。

ブリティッシュコロンビア大学（カナダ）が行った99人の小学生を対象とした研究では、マインドフルネスプログラム実施前後の生理的なストレス度や幸福度、社会性や数学の成績を評価しました。

結果、マインドフルネスプログラムを行った子どもたちは、数学の成績が15％向上することが分かったのです。加えて、ポジティブな社会的行動が20％向上したり、攻撃性が24％減少することも確認されました。

同様の研究結果を総括すると、企業や教育現場では総じて次のような効果があることが示されています。

・集中力、思考力が高まった

・医療費が減るほど全体的に健康になった
・人間関係がよくなった
・メンタル面が安定した
・幸福感や仕事への満足度が上がった

こうした内容から、瞑想は仕事のパフォーマンスアップに限らず、働き手の人生の充実に大きく貢献していることが分かります。

つまり、マインドフルネスは「会社が社員をコントロールする道具」ではなく、社員にとっても確かなメリットがあるということです。

「でも、自分の会社にはそういう制度はないし……」とあきらめなくても大丈夫です。冒頭でお伝えした通り、瞑想をするために特別な設備や環境は必要ありません。どんな場所でも、少しの時間があればとり組むことができます。

基本的な瞑想のやり方は、6章を参考にしてください。

CamScannerでスキャン

マルチタスクで「頭が悪くなる」

脳疲労によって、ビジネスパーソンが一番打撃を受けるのが、「集中力の低下」でしょう。実際に、ビジネスパーソンの多くは「仕事中の集中力を高めたいから」というのが、瞑想を始める動機になっているようです。

そこで、ここでは脳科学的な集中力を高める働き方について、少し説明しておきましょう。

先にお伝えした通り、現代のビジネスパーソンはスマホやメール通知に常にさらされながらパソコンを操作する……といったかたちで、同時に複数の作業（マルチタスク）をこなすことが求められることが多くあります。

しかし、脳は本来、そうした異なる活動の同時処理はできません。

つまり、「マルチタスク」といった複数の作業を行っているとき、脳は目まぐるしくその処理対象をスイッチしているだけ。同時に処理ができているわけではないのです。

結果、脳に過剰な負荷がかかることでその働きが悪くなり、どの作業のパフォーマンスも著しく損なわれる……ということになります。

そんな「2つのことを同時に行おうとしてうまくいかなくなる状態」の脳活動については、明治大学と北海道大学の研究チームが明らかにしています。

研究では、34名の健康な若年成人を対象に、「連続する足し算」をしながら「非利き手で渦巻きをきれいに描く」という課題を行い、その際の脳活動を計測しました。

結果、この2つの課題を同時に行ったとき、双方ともに成績が大きく低下することが確認されたのです。これは同時に行うという極端な例ですが、1つのタス

クから別へ注意を移すにはそれなりの時間がかかると考えられています。いわゆる「マルチタスク」は、複数タスクへの注意の重なりがあり、作業成果が悪化しうると言っていいでしょう。

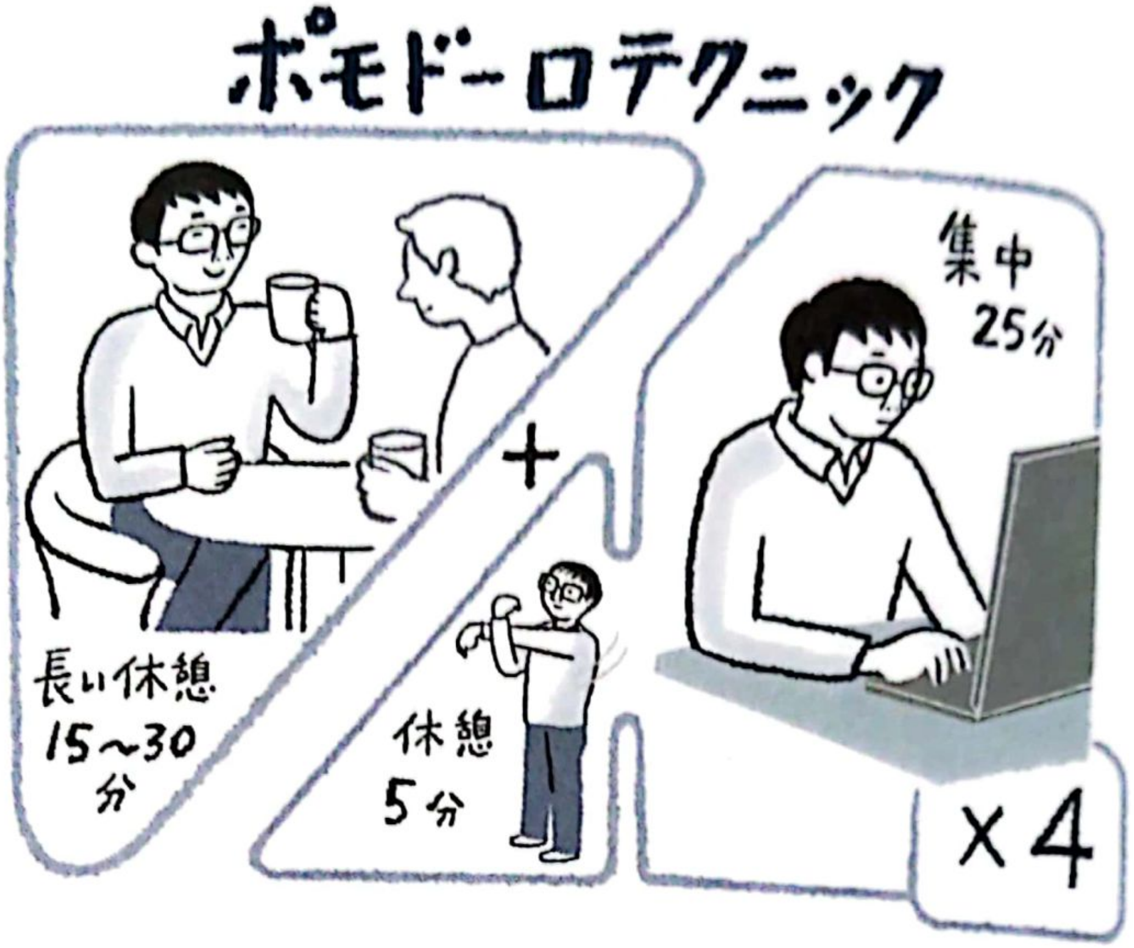
マルチタスクは一見、バリバリとスピーディーに仕事を片付けているように見えますが、実は脳を非効率に働かせて本来のパフォーマンスを抑制してしまいます。結果、脳疲労を起こしたうえに、仕事の結果も悪くなる……ということに。

脳科学的に見ると、脳疲労を予防しながら集中力を保つには、次の2つの要素が必要です。

①1つの作業だけに集中する

②適度な休憩をはさむ

この2つを実践するのにおすすめなのが、25分集中して5分休む「ポモドーロテクニック」。脳を疲れさせずに集中力を高める、優れた手法です。



①

タイマーを25分にセットし、その間は1つのタスクだけに集中。メールチェックやSNSなど、すべての誘惑をシャットアウト。

②

25分経ったら、5分間必ず休憩をとる。ストレッチをしたり、お茶を飲んだり、窓の外を眺めたりして、脳と体をリフレッシュ。

③

「集中25分＋休憩5分」を1セットとして繰り返し、4セット（合計2時間）が終わったら、15～30分間の長めの休憩をとる。

CamScannerでスキャン

ポモドーロテクニックは、単なる時間管理のコツに留まらず、脳を効率よく働かせるための科学的なリズムに合っているといえます。

「集中⇕休憩（からっぽ）」を繰り返すリズムは、先にお伝えしたデフォルトモードネットワークとセントラルエグゼクティブネットワークを適度な時間と負荷で切り替えながら脳を働かせることになるため、脳疲労を起こさずに生産性高く仕事ができるようになります。

学校の授業が45分なのも同じ理由でしょう。長く集中しすぎると脳は疲労し、注意力が落ちてしまうため、あえて「からっぽの時間」をとることが不可欠なのです。

そのため、5分間の休憩にスマホやパソコンを見続けてしまうと、あまり意味がなくなります。やはり、休憩中は脳を「からっぽ」にしてあげることが必要。

できれば、1、2分でもいいので瞑想をすると理想的です。フル稼働させた脳を一度沈静化して「からっぽ」にすることで、リフレッシュ効果が高まります。

瞑想で運動能力も高まる

脳を覚醒させる瞑想は、運動能力にもポジティブな影響を与えます。そのため、昨今は一部のプロスポーツ選手たちの間でマインドフルネスをとり入れる流れが見られるようになりました。

バスケットボールのスーパースター、コービー・ブライアント選手もその一人。彼は、「一度静かな場所に身を置くことで、即座に反応できるようになる」と語りました。

また、プロテニスプレーヤーのノバク・ジョコビッチ選手も、「攻撃性と静けさのバランスがとれるようになる」と、毎日の瞑想を継続していることを公言しています。

2014年、アメリカンフットボールの祭典であるスーパーボウルで、マイン

ドフルネスを導入したシアトルシーホークスが優勝したことも、大きな話題となりました。

彼らは瞑想を、「ゾーンに入る」ための1つの方法として使っているのでしょう。ゾーンとは、極度に集中して最高のパフォーマンスが自然に発揮される心理的状態を指します。心理学や脳科学では「フロー状態」とも呼ばれており、雑念や自己批判が消失した、理想的なプレーができる集中状態のこと。

マインドフルネスの瞑想で再現しやすくなるといわれており、実際に、それを裏付ける科学的なエビデンスも数々出てきています。

その1つが、フランスのパリ・ナンテール大学が2022年に発表した研究です。

アスリートの集中力維持を目的に開発したマインドフルネストレーニングによ

って、バスケットボールのフリースローの精度や卓球の技術が向上することが確認されました。同時に、トレーニングを忠実に行った選手ほど、その効果がより高くなることも分かりました。

私の身の回りでも、スポーツジムのトレーナーが「トレーニングに瞑想をとり入れてから、クライアントのパフォーマンスが高まった」と語っていました。

私自身、マラソンや自転車、水泳などのスポーツを続けていますが、瞑想の効果を実感しています。

体を動かすことで呼吸や心拍数が上がってきたところで、瞑想を挟む。そしてまた、運動を再開する。

この流れが、「集中」と「休息（からっぽ）」の切り替えトレーニングにつながることで脳疲労をとり去り、43ページで解説した「脳の3つのネットワーク」のバランスを整えることになる。

CamScannerでスキャン

私は、そう考えています。

最近、どうもゴルフのスコアが振るわない。

マラソンのタイムが伸び悩んでいる。

そんなときは、練習のルーティンの中に瞑想をとり入れると、ブレイクスルーのきっかけになるかもしれません。

CamScannerでスキャン

第5章

「からっぽ瞑想」で健康になる

CamScannerでスキャン

瞑想は「痛みをとる」のが大得意

脳疲労をとり去り、メンタルを整える、心身のパフォーマンスを高める。

前章までは、心療分野、ビジネスの分野で瞑想がどんな形で活用されてきたかについてお伝えしてきました。

しかし、意外かもしれませんが、**マインドフルネスが医療現場にとり入れられ始めた最初の分野はうつや不眠といった「メンタルの不調」ではなく、実は"痛み"の治療だったのです。**具体的には、慢性腰痛や片頭痛の患者に対して瞑想を応用したのが、その始まりです。

なぜ、マインドフルネスが痛みに効くのか？　そこには、脳科学的な根拠がある

ウェイクフォレスト大学（アメリカ）の研究では、マインドフルネスに基づく瞑想を行うことで、脳の「前頭葉」、「前帯状皮質膝下部」、「前頭皮質」など、痛みに関連する脳領域に影響することが判明。結果、痛みに過剰に反応しにくくなることが分かったのです。

つまり、**瞑想は単なる「気休め」や「リラックス」で痛みを軽減しているわけではなく、脳の神経メカニズムに働きかけることで、痛みを軽減しているということが確認されました。**

また、瞑想で働きかけた脳領域は、感情・評価・注意の調節に関わる領域でもあります。私たちは痛みを「来るな、来るな」と構えるあまり、実際以上に痛みを強く感じてしまう傾向がありますが、瞑想はこの〝痛みの盛り付け〟を減らしてくれます。シンプルに感覚を受け止める状態へと導いてくれることでも、痛みの緩和に役立っているといえるでしょう。

瞑想で生活習慣病も改善!?

瞑想が持つ健康効果は、痛みの緩和にとどまりません。

現在までに、医療現場での研究や実践から、次に挙げるような複数の健康改善が報告されています。

【肥満の改善】

ラッシュ大学（アメリカ）の研究で、ストレスによる過食を減少させ、肥満を予防する効果があることが確認されています。

糖尿病や高血圧、脂肪肝、認知症など、あらゆる生活習慣病の入り口となる肥満は予防が何より大事。ついつい食べ過ぎてしまう……という人は、第11章の「依存」から抜け出す瞑想を参考にしてください。

【高血圧の改善】

日本人の3人に1人が高血圧といわれている今、血圧コントロールは非常に重要な健康管理スキル。瞑想は血圧を安定させることが分かっており、アメリカ心臓協会でも血圧を下げる代替アプローチとして、瞑想が推奨されています。

【免疫力の向上】

バース・スパ大学（イギリス）の研究チームは、関連する1959本の研究論文を解析した結果、「マインドフルネスに基づく瞑想は免疫系に有益な効果をもたらす」と結論付けました。

特に、体内の炎症に対する改善効果が確認されたとのことですから、風邪や感染症の予防、花粉症などのアレルギーの軽減なども期待できるでしょう。

CamScannerでスキャン

【自律神経の安定】

体温や血圧、心拍、消化、代謝などを健全な状態にコントロールしている、自律神経。ストレスや過労で自律神経の働きが崩れると、不眠や頭痛、下痢や便秘などのほか、イライラやうつなどの精神的な不調も現れてしまいます。

この自律神経に意図的に働きかける、唯一の方法が「呼吸」です。ゆっくりとした深い呼吸を繰り返す瞑想を行うことは、正常な自律神経のバランスをとり戻すことにつながります。

【精神疾患の改善】

反復性のうつ病に対して予防に用いられた場合においては、瞑想には薬剤以上の効果があることは3章で述べた通り。また、突然気力体力を失ってしまう「燃え尽き症候群」にも、マインドフルネスの瞑想が有効であることが数々の研究で確認されています。

CamScannerでスキャン

【認知症の予防】

今、もっともなりたくない病気と答える人が多い「認知症」。その予防にも、マインドフルネスが役立つ可能性があることが分かっています。

その1つが、カナダのアルツハイマー病予防研究センターとマギル大学の研究チームが行った、アルツハイマー型認知症のリスクがある261人の高齢者を対象とした研究です。この研究では、「マインドフルネスレベル」の高い高齢者はアルツハイマー型認知症になりにくくなることが確認されました。

マインドフルネスレベルとは、「起こった出来事に対してよし悪しの判断をしない」「今の状態に注意を向けることができる」「自分や他者の今の状態に気付くことができる」といった特性を心理学的に測定したもの。

マインドフルネスレベルを計るアンケートや認知機能テストを行い、認知症の原因となる物質の脳内の状態を測定したところ、先のような結果が得られたので

CamScannerでスキャン

す。

この場合は本人の「特性」ですから、マインドフルネスのトレーニングをした結果とはいえません。しかし、マインドフルネスに基づく瞑想を長期に続けることで、認知症にかかりにくくなる特性を養うことは、十分に可能です。

実際に、他の研究では老化に伴う脳の萎縮を抑えたり、海馬など記憶を司る領域の密度が増加することも観察されているため、脳のアンチエイジングをサポートする効果に期待が持てます。

まさに、瞑想は生涯にわたって心と体を守ってくれる、副作用のない「特効薬」であることが分かっていただけたでしょうか。次章からは、いよいよ実践編として基本の「からっぽ瞑想」のやり方をお伝えしていきましょう。

CamScannerでスキャン

第6章

1分でできる！基本の「からっぽ瞑想」

CamScannerでスキャン

瞑想は「日常」にとり入れる

忙しい現代人にとって、「瞑想」という言葉はどこか特別な響きを持つかもしれません。静かな部屋で背筋を伸ばし、長い時間座り続けなければならない――そう思っている人は多いでしょう。

しかし、実際には瞑想にそれらの決まりはありません。正しくやるとか、決まった時間はないのです。

ハードルはいくら下げてもいい。

まずは、それをマインドセットしてから、基本の「からっぽ瞑想」を始めていきましょう。

瞑想のコツはたった1つ、「何かに注意を向ける」だけ。

注意を向ける対象は、音でも体の感覚でも何でもよいのですが、もっともベーシックでとり組みやすいのは「呼吸に注意を向ける」方法でしょう。

いわゆる「呼吸瞑想」と呼ばれるものです。

姿勢は、座っても立っても構いません。椅子に腰かけているなら、足裏が床に触れている感覚を意識するのがいいでしょう。

立っているなら、重力で足にかかる圧を感じてみてください。

目は閉じても、視線をやや下に落としても、やりやすいほうでかまいません。

あなたのやりやすい「注意を向ける対象」と「姿勢」が決まったら、次からいっしょに始めていきましょう。

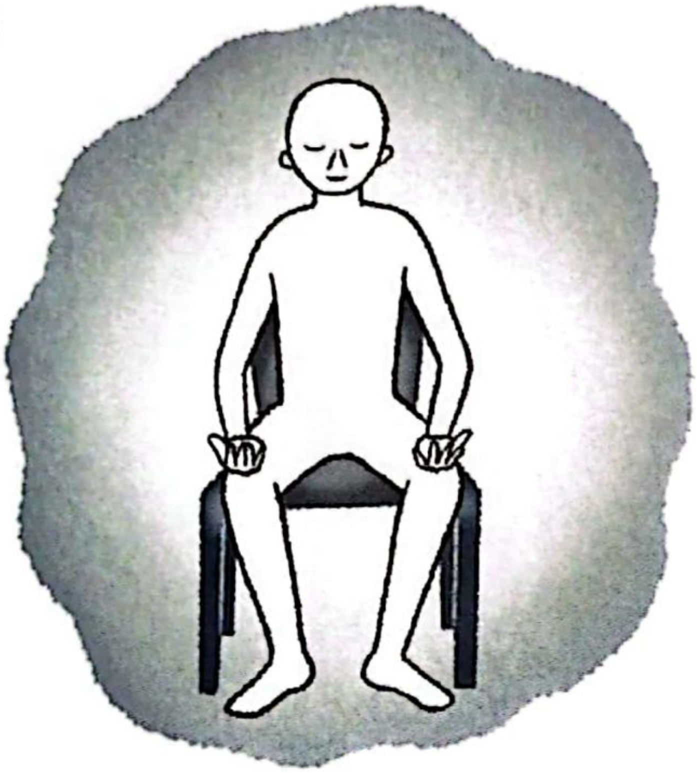
CamScannerでスキャン

基本の「からっぽ瞑想」

1

瞑想をする姿勢を定めましょう。

床や椅子に座る。仰向けになる。
静かに立つ。なんでもOK。

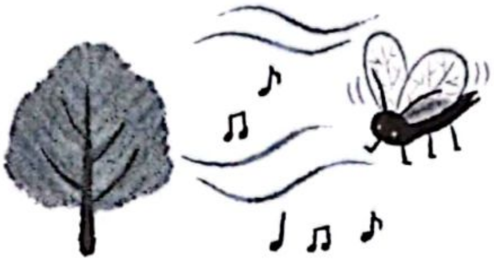


そのとき、その場でとりやすい姿勢をとり、目は閉じるか、視線を落としてやや半目に。背筋は伸ばし、肩の力を抜きます。手のひらは上下どちらに向けてもOK。

2 注意を向ける対象を決める。

「体の感覚」なら床に触れている足の裏や椅子に触れているお尻の感覚に注意を向ける。お香やアロマをたいてその香りに集中してもいい。

「呼吸」なら呼吸が出入りする鼻腔や膨らんだり沈んだりする胸に意識を向ける。



「音」なら雨が降る音や街の喧騒、虫の声などに集中。静かな音楽をかけてもいい。

3 時間は決めても決めなくてもOK。

30秒でもかまわないので、できるときにできるだけの時間やればいい。「5分間」など時間を決めたいときはタイマーをかけておこう。

CamScannerでスキャン

「すぐに気が散る」のは失敗ではない

私のクリニックで瞑想を始めてもらったとき、一番多い相談が、
「集中し続けることが難しくて、すぐに気が散ってしまいます……」
というものです。

瞑想を始めると、たいてい横やりが入るものです。スマホの通知が鳴ったり、誰かの声が聞こえたり。そのたびに気が散ってしまいますね。

もしくは、仕事で気になっていたことや明日の予定、心配事など、次から次へと雑念が湧いてきたりもするでしょう。

しかし、瞑想中の雑念は、決して悪いものではありません。多くの人は、「雑念が浮かんでしまったら、瞑想は失敗だ」と考えがちですが、それは違います。

雑念が出るのは、自然で健全な脳の働きです。脳はもともと「次はどうする？」「あのときは……」と考え続ける器官だからです。

瞑想は雑念を完全に消し去る練習ではなく、雑念に「気付く」練習です。

瞑想中に雑念が浮かんだことに気が付く。

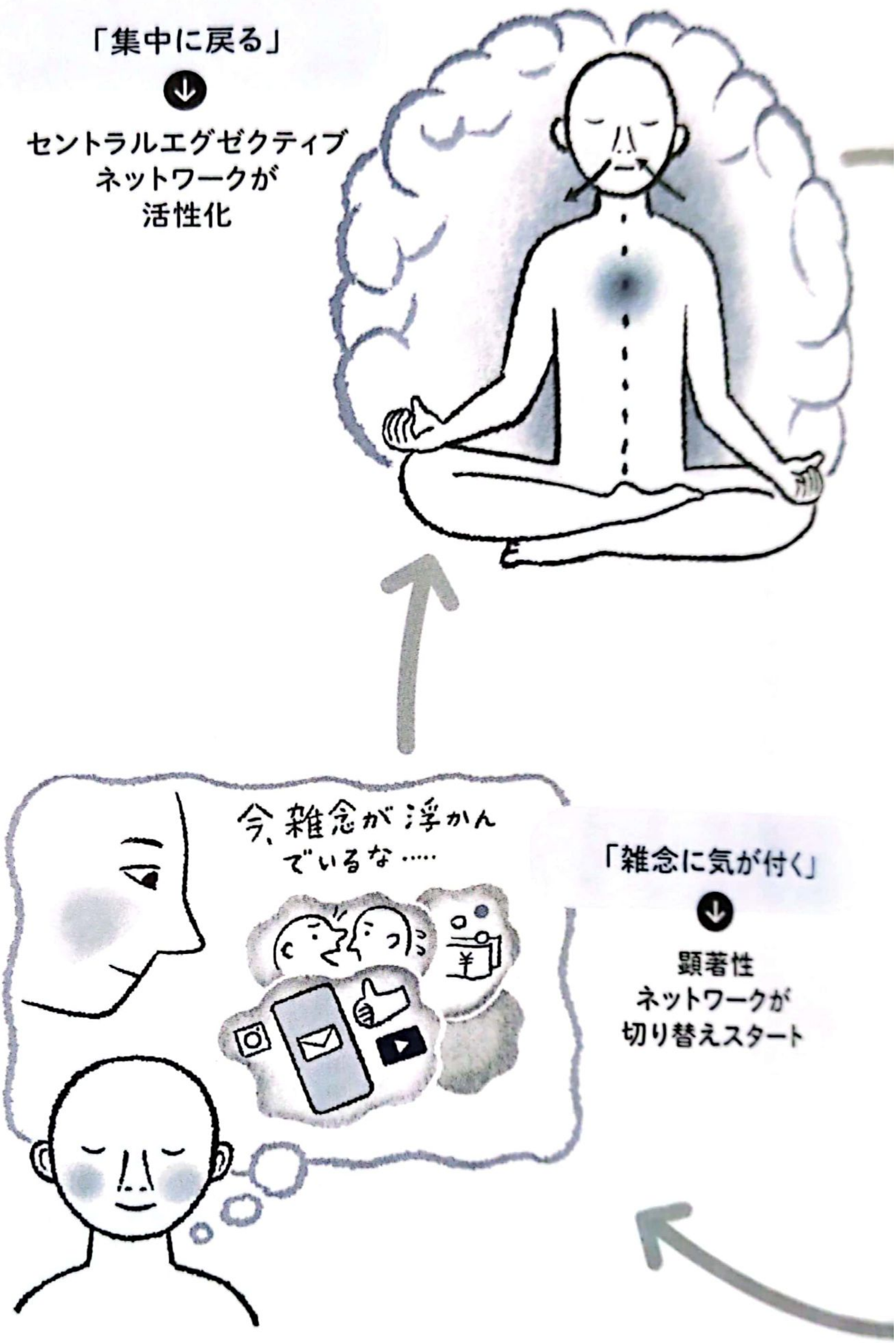
⇔

その雑念を静かに確認してそっと手放し、再び最初に定めた対象に集中する。

この繰り返しこそが、瞑想の練習そのもの。43ページでお伝えした、3つのネットワークを鍛えることになるからです。

「気が散る⇕集中に戻る」が瞑想の極意

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

瞑想は生き方を変えるトレーニング

スポーツ選手が日常から地道に練習しているからこそ試合で力を発揮できるように、マインドフルネスも日常的に練習を重ねてこそ、ストレスの場面で自然に効果が発揮できるようになります。

例えば、私たちは何か失敗をしたとき、「なんで自分はこんなにダメなんだろう……」と自分を責めたり、落ち込んだりします。それが過度になれば、ストレスで体を壊したり、うつ病を発症したりしてしまいます。

しかし、先のような「雑念に気付く⇔集中する」といった瞑想を繰り返していると、「今、自分はネガティブな考えを持っているな」と気が付くことができるようになります。

ある考えが体の内側にあると、自分で気が付くことが難しくなるもの。しかし、考えを体の外にとり出すことで、その存在に気が付くことができて、それを外側から冷静に観察できるようになる……といったイメージです。

この感覚が定着すると、失敗したときにも自分で自分を過剰に責めることがなくなり、ネガティブ思考のループに陥ることもなくなります。

そしてまた、時間が経てば立ち上がることができるようにもなるでしょう。

瞑想はある意味、「生き方を変えるトレーニング」であると、私は考えています。

疲れ切った脳を休めると同時に、脳を疲れさせやすい「心の癖」を変えていくもの。結果、生き方そのものを変える練習になるというわけです。

私自身、瞑想を毎日行っていますが、それをさぼると「心のノイズ」が脳にたまっていくような感覚があります。逆に、瞑想をした日は頭がクリアになって、そ

CamScannerでスキャン

の日の診療や執筆などに集中できます。

つまり、瞑想は脳疲労をとるだけでなく、「次に力を発揮するための準備」にもなるのです。

だから、完璧にやる必要はないので、できれば毎日、長く続けてもらいたいのです。歯磨きと同じぐらいの感覚が、私はちょうどいいと考えています。

やればすっきりして気分がいい。やらないとなんだか気持ちが悪い。

日常生活の中で、そんな感覚でとり入れられるようになれば、大成功です。

そのとき、瞑想は皆さんにとって、人生の質そのものを変える生活習慣になってくれるはずです。

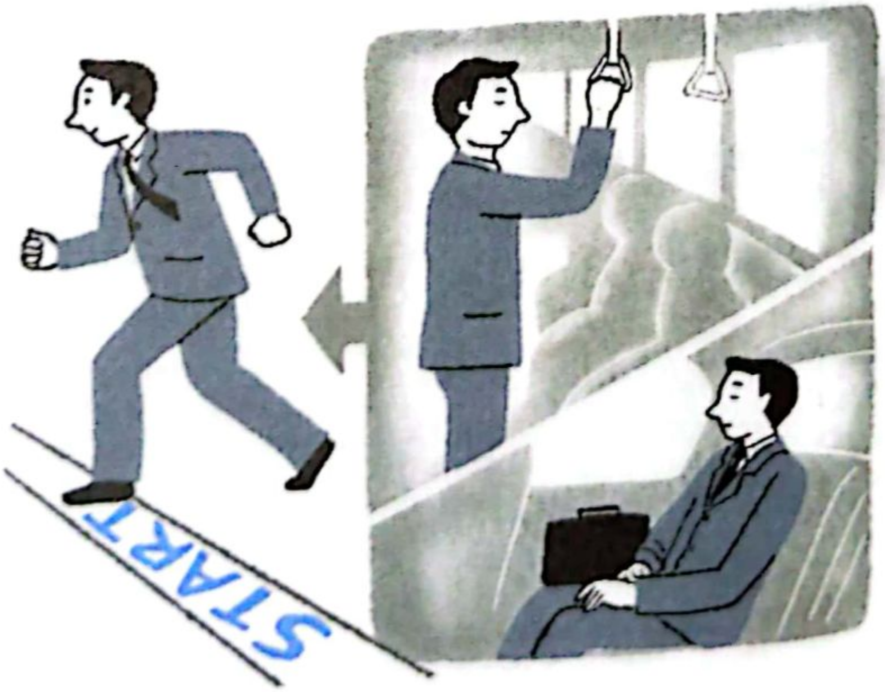
次に、朝・昼・夜それぞれに習慣化しやすい「からっぽ瞑想」の実践シーンを紹介しますので、取り入れやすい方法を見つけてみてください。

朝——電車やバスの中で「からっぽ瞑想」

シートに座る。もしくは立っていてもOK。目は閉じても、開けたままでもかまいません。

鼻から息を吸い込み、口から静かに吐き出します。呼吸の流れを1分間感じとる。もしくは、電車やバスの走行音に注意を向ける。

通勤中に行えば、「心のノイズ」がからっぽになり、脳のパフォーマンスが高い状態で仕事のスタートが切れます。



昼——ランチ後や会議の合間に「からっぽ瞑想」

午後は眠気やだるさが出やすい時間帯。

ここで1分程度の短い瞑想をとり入れると、脳がリフレッシュされて午後の仕事の効率が高まります。

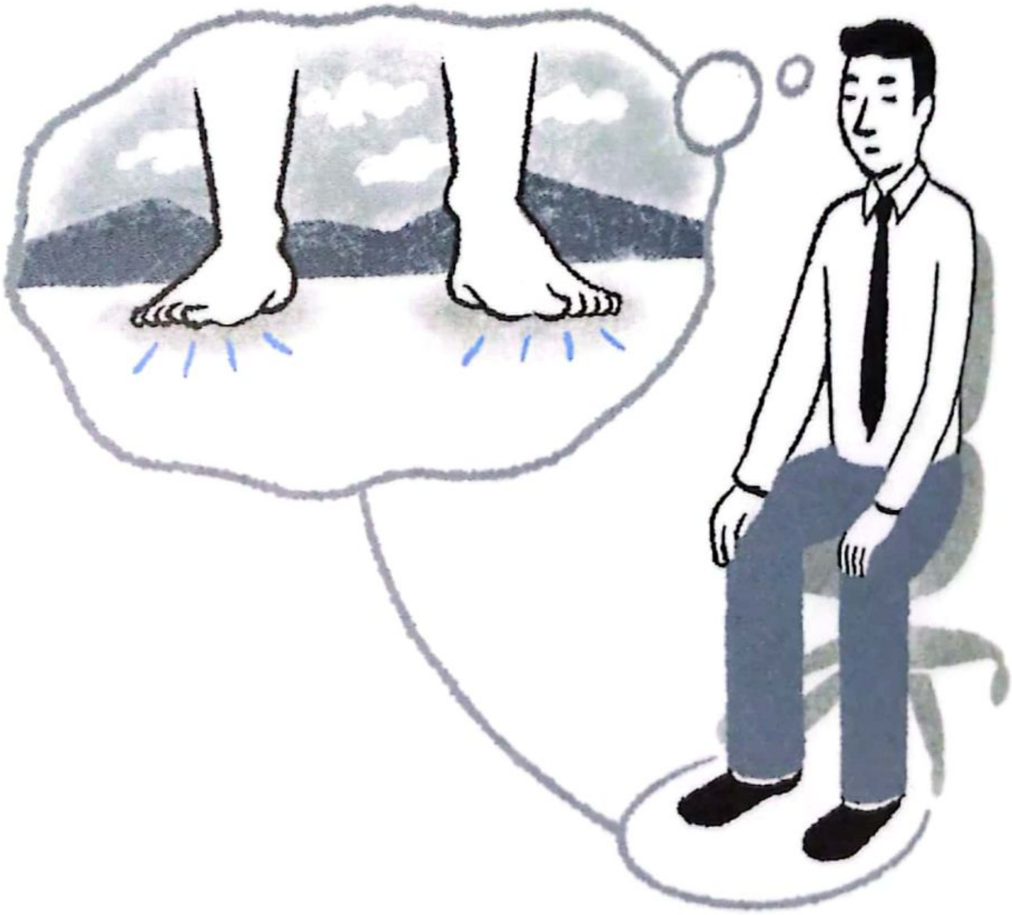
静かに椅子に座り、足の裏に意識を向ける。

重力で床に押し付けられている感覚をただ感じる。

たったこれだけで仕事に適した集中モード「セントラルエグゼクティブネットワーク」に脳がセットされ、午後のプレゼンや打ち合わせのパフォーマンスがぐんと高まります。

CamScannerでスキャン

1～2分間の短時間でOK！
床についている足の裏の感覚に
意識を集中しよう



脳が“集中モード”に整って
午後の仕事のパフォーマンスがUP！

CamScannerでスキャン

夜――帰宅後に「からっぽ瞑想」

一日の終わりは、脳疲労のピーク。心身の緊張がなかなかとれないでいると、睡眠の質も悪くなります。

自分の呼吸やエアコンの音、外から聞こえてくる風音や虫の声などの中から対象を1つ選んで耳を傾けることに集中する、ベッドの中の瞑想で脳をリセット。脳疲労が解消され、スムーズに入眠できるようになります。

第7章

「不安」「悩み」を
からっぽにする瞑想

CamScannerでスキャン

瞑想でネガティブな思考のループから抜け出す

私たちは日々、仕事、家庭、人間関係といった多くの場面で「不安」や「悩み」に出会います。

本来であれば、一時的に生じた思考や感情は徐々に忘れていくものですが、そのときの精神状態や性格によっては1つの考えにとらわれてしまい、頭の中で繰り返し反芻し続けてしまうことがあります。

こうしたネガティブな思考を延々ループし続けてしまう「反芻思考」が脳疲労の大きな原因になることは、先にお伝えした通り。

私たちの脳が備えている回路の1つであるデフォルトモードネットワークは、何もしていないときに過去の出来事や未来の心配を自動的に反芻する働きを持っています。本来は記憶の整理や自己理解に役立つネットワークですが、過剰に働く

CamScannerでスキャン

と「ネガティブ思考のループ状態」につながり、不安や抑うつを強めてしまう。そういうお話でしたね。

こうした「反芻思考」を一度断ち切るきっかけになるのが、瞑想です。

瞑想をすることで「ネガティブ思考のループ状態」をつくっているデフォルトモードネットワークを鎮静化し、注意を「現在」に戻すセントラルエグゼクティブネットワークや、刺激の重要性を切り替える顕著性ネットワークを強化する。

そうした脳への働きかけで、「ネガティブ思考のループ状態」から抜け出すことができるようになります。

次から、不安や悩みを手放すための瞑想方法についてお伝えしてきます。前項の基本の「からっぽ瞑想」にプラスして行うことで、不安や悩みを手放す手助けとなるはずです。

「葉っぱに悩みを乗せて流す」瞑想

「ネガティブ思考のループ状態」から抜け出すために、もっともシンプルでとり組みやすい方法の一つが、「川に浮かぶ葉っぱ」をイメージする瞑想です。

まず、目を閉じて川が静かに流れている情景を思い浮かべてください。

その川の上流から1枚の葉っぱが流れてくるところを想像します。

そこに、今の自分の心に浮かんだ「悩み」や「不安」をそっと乗せます。

葉っぱは自分の目の前を通り過ぎ、やがて下流へと流れ去っていきます。

それを、ただ眺め続けるのです。

このプロセスは、考えと自分を切り離し、客観視する訓練です。

「ネガティブ思考のループ状態」に入り込んでしまった人は、その「考え」と「自

CamScannerでスキャン

分」を一体化してしまい、区別がつかない状態に陥っています。

そのため、その考えを一度外にとり出して葉っぱに乗せ、自分と切り離して外へ流すイメージを持つことで、考えを客観視できるように促すのです。

すると、思い込みから解放され、また違う可能性や考えに気が付けるようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

しつこい悩みには「ワンステップ思考」

前項の「葉っぱに悩みを乗せて流す」瞑想を行っても、悩みが頭から離れない……。そんなときは、認知行動療法的な工夫が役立ちます。

認知行動療法（CBT）とは、「考え方（認知）」と「行動」の両方に働きかけて、気持ちや症状を改善していく心理療法のこと。うつ病や不安症、強迫性障害、不眠症など、幅広い心の不調に対して行われており、世界的にもっとも標準的な治療法の1つとされています。

その認知療法を自分でできるようにハードルを下げた方法として、ここでは、「ワンステップ思考」というものをやってみましょう。

悲観的、考え過ぎ、完璧主義といった傾向を持つ人は、無数の不安を同時に抱

え込んでしまいがち。

「仕事で失敗したらどうしよう」「同僚にどう思われているんだろう」「この先の人生大丈夫かな」――こうした複数の悩みが重なり合うと、頭の中がパンク状態になり、「どうしたらいいか分からない」という気持ちになります。

そのため、まずは「最初に浮かんだ1つのこと」「一番強く心に浮かんだこと」に考えを絞る。これが、無数の悲観的な思考を手放すきっかけになります。

次に、「自分が尊敬する人ならこの状況をどう考えるだろう」「友達が同じ状況なら、私は何と言ってあげるだろうか」と、視点をずらしてみるのです。

これは、自分の頭の中にある考えを紙に書き出す作業と組み合わせると、より効果的です。外に考えをとり出し、自分の目で眺めることで客観性が高まり、不安に整理がつくようになります。

心配性には「習慣を壊す」が効く

不安や心配を抱えやすい人の多くは、非常に生真面目な人が多く、予定やプランをがっちり固めて安全なレールの上で生活しようとします。もちろん効率や成功率は高まりますが、その一方で、閉塞感を抱いたり、予定通りにいかなくなったときに過剰に不安を持ってしまったりすることも。

実際に、私のクリニックに心が疲れてやって来る方も、非常に真面目で几帳面な方ばかりです。

想定外の出来事に弱い。過剰反応を起こしてしまい、柔軟な対応ができない。そう悩んでいる人に、私がいつも瞑想と並行しておすすめしているのが、「意識的に習慣を壊す」ことです。大きな変化を起こす必要はなく、次のようなちょっとし

たことでかまいません。

・通勤でいつも乗っている電車の時間を10分早くする
・自宅の最寄り駅より1つ前で降りて、歩いて帰ってみる
・食べたことのない料理を頼んでみる
・同僚へいつもの朝の挨拶に加えて一言足してみる
・下調べや予約なしで旅に出る

私自身、旅行で訪れたコスタリカで「わざと迷子になってみる」に挑戦したことがあります。地図を見ないで知らない街をひたすら歩き回ってみたのです。もちろん、不安はありましたが、結果的には大したことは起こらず、その時間を楽しむことができました。

こうした「意識的に習慣を壊す」ことを繰り返しているうちに、「恐れていたこ

とは意外と起きない」ことに気が付くようになります。

実際に、ペンシルバニア州立大学（アメリカ）の研究では、不安障害を持つ参加者が1カ月間「心配した事柄」と「その結果」を記録したところ、91％の心配は起こらなかったことが判明しました。

「そうはいっても……1割は起こるのであれば、やっぱり不安だ！」と思うかもしれませんが、同研究では「心配していたことが起こった場合でも、その多くは予想していたほど悪くなかった」という結果も出ています。

つまり、「心配事の9割は起こらない」。そして、「起こったとしてもたいして悪いことにはならない」――これが、真実ということです。

私はいつか、予約なしでふらりと空港に行き、その場で乗れる便に飛び乗ってみる……ということをやってみたいと考えています。

CamScannerでスキャン

人付き合いの不安をなくす方法

「自分は人からどう思われているんだろう」
「こんなことをいったら嫌われるかも……」
そうした恐れや不安が強く、「人と打ち解けるのが難しい……」と感じている人は少なくありません。

この場合に役立つのは、「恐れの反対は興味」という考え方。
「恐れ」は、対象を「危険なもの」「避けるべきもの」として認識したときに生じます。対して、「興味」は同じ対象を「知りたい」「近づいて体験したい」と評価するときに生じます。
つまり「恐れ」と「興味」は、対象への評価のベクトルが正反対なのです。

CamScannerでスキャン

初対面の相手や苦手な人と相対したときは、「この人はいったいどんな人なのだろう」と興味の目を向けてみると、不安や恐れといった反対のベクトルの感情から一度離れることができるのです。

もし、対象となる相手に会う前に多少の準備の時間がある場合には、「相手に聞いてみたいことを5つ書き出す」だけでも、よい練習になるでしょう。

「こんなこと聞いたら嫌われるかも……」という恐れが頭をもたげたときには、前項の「心配事の9割は起こらない」という事実を思い出してください。

「この人はどんな人なんだろう」と相手へ興味を持つことは、恐れで縮こまる心を切り替え、対人関係に前向きなエネルギーを与えてくれるはずです。

CamScannerでスキャン

第8章

「怒り」をからっぽにする瞑想

CamScannerでスキャン

「怒りっぽい脳」ができるわけ

生まれつき短気な傾向を持つ人もいれば、環境やトラウマによって怒りが出やすくなる人もいます。

脳科学的に説明すると、怒りの感情は脳の「扁桃体」という場所との関わりが強いことが分かっています。

扁桃体は恐怖・不安・怒りといった「生存に直結する感情」の処理に関わる、中心的な部位で、外界からの刺激を素早くスキャンし、「これは危険か？」「防御反応が必要か？」を即座に判断する役目を担っています。

扁桃体は、「侮辱された」「馬鹿にされた」「邪魔をされた」……といった「危険な刺激」を察知すると強く活動し始め、交感神経系を刺激し、心拍数・血圧の上

昇、筋肉の緊張を引き起こして「戦う準備」を整えます。
それが、「怒り」の感情として噴出するわけです。

本来は、人間らしい理性的な活動を制御する「前頭前野」が、扁桃体の暴走を抑制する役割を担っています。

しかし、**脳疲労がたまると前頭前野の抑制機能が低下するため、扁桃体が暴走し始め「怒りっぽく」なる……というわけです。**

つまり、「怒り」を解消するためには、瞑想で脳疲労をとり去ることが有効。

実際に、マサチューセッツ総合病院（アメリカ）とボストン大学（アメリカ）の研究チームは、マインドフルネスに基づく瞑想で扁桃体の活動が低下することを確認しています。

また、ハーバード大学の研究でも同様に、瞑想後に扁桃体の活動強度が明らか

に低下することが、脳画像で確認されています。

自己主張の範囲を超えた暴言や乱暴な振る舞いは、信用や評価を著しく低下させ、思った以上に自分自身が大きな代償を払うことにつながります。他者から距離を置かれやすくなり、孤立や被拒絶感を募らせて人間関係もうまくいかなくなってしまいます。

「最近、怒りやすくなってきた……」という人は、まずは、第6章の基本の「からっぽ瞑想」で脳疲労をとり去ることで、扁桃体が暴走しやすい「怒りっぽい脳」をつくり変えていきましょう。

そして、衝動的な怒りに飲み込まれそうなときは、次から紹介する対処法をプラスして実践してみてください。

CamScannerでスキャン

怒りが生じたときの対処法

怒りには、「チェーンリアクション（連鎖反応）」があります。

あるきっかけが与えられると、導火線に火がついたように感情や行動がエスカレートしていく状態を指します。

【チェーンリアクションの例】

①怒りの発火点→上司に注意される

②感情の拡大→なんで自分ばかり責められるんだ（被害者意識）

→あの人はいつもそうだ（過去の記憶の再生）

→自分は正当に認められていない（自尊心の毀損）

③行動に移る→声を荒らげたり、机をたたくなど、ものにあたる

怒りっぽい人は、先の通り扁桃体が暴走しやすいためにこのチェーンリアクションが起こりやすく、しかも短時間で連鎖するため、止めるいとまもなくなります。そのため、周囲にもその影響が波及してしまうため、社会的な信用を失ったり、親しい人間関係を壊してしまうことさえあります。

この連鎖にストップをかけるためには、「今、自分は怒っている」と気付くことです。なぜなら、それに気付いた瞬間に、理性や自分観察を司る前頭前野が活動を始め、扁桃体の暴走にブレーキをかけてくれるためです。

先に述べた通り、自分の感情に「気付く」ということは感情と自分の認識の間に「距離」が生まれ、一歩引いて客観的になれるということです。

ところが、先のようにチェーンリアクションという導火線に火が付くと、一気に燃え広がるため、自分の感情を認識することが難しくなります。

そのため、自己認識しやすくするための道しるべとして、「体の感覚」を利用するのがいいでしょう。

怒りの感情が湧いたとき、体には必ず変化が生じています。

拳を握る。

歯を食いしばる。

肩が硬直する。

胸がドキドキする。

こうした体の変化をキャッチし、観察することで、「自分は今、怒っている」と気付くことができるようになります。

最初は難しいかもしれません。そのため、まずは練習として、自分がイライラした過去の状況をあえて思い出し、そのときの体の反応を観察するといいでしょう。続けるうちに、自分特有の怒りの反応パターンが分かってきます。

その体の感覚がつかめたら、次の段階――「RAIN」へ進みましょう。

CamScannerでスキャン

衝動を制御する「RAIN」メソッド

「RAIN（レイン）」とは、マインドフルネスの実践法の1つで、特に怒りや不安、悲しみといった強い感情に巻き込まれそうになったときに使える、次の「気づきの4ステップ」のこと。

怒りを客観視して、燃え広がる威力を失わせるためのメソッドです。

1 Recognize

感情に気付く

「今、自分の中に怒りがある」と気付くこと。それを否定せず、「あ、自分は今、怒っているな」と認めます。

2 Accept

そのまま受け入れる

「今、怒っている自分がいる。それでいい」と受け入れ、それに対して善悪の判断はしない。

CamScannerでスキャン

3
Investigate

体感覚を観察する

体に注意を向け、どんな形で怒りが現れているかを観察します。

4
Non-identification

感情と自分を切り離す

「私自身は怒り」ではなく「私は怒りを感じている」と捉え、自分自身から怒りの感情を切り離す。

「私自身は怒り」ではなく「私は怒りを感じている」と捉え、自分自身と怒りの感情を切り離す。

「RAIN」は怒りを抑えるための魔法ではなく、チェーンリアクションを止める「間」をつくるための実践法です。

怒りの感情は、抑えつけるといつかはどこかで爆発してしまいます。抑えているうちに、消えてなくなってくれるわけではないのが、感情のやっかいなところ。そのため、怒りはそれが存在していることに気付き、ただ見つめて「流す」のが正解です。

「RAIN」で練習を重ねることで、少しずつ怒りに支配されない脳にスイッチし、穏やかな心を手に入れることができるようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

第9章

「落ち込み」から抜け出す瞑想

CamScannerでスキャン

落ち込みのループから出るには「体」から

「気持ちが沈んだまま、何もやる気力が出ない……」

だれでも、そんな落ち込み状態になることはあるものです。

仕事でミスをしたり、家族と口論したり……。ときには、特に理由もないのに何となく気持ちが落ち込むこともあるでしょう。

本来ならば、時間が経てば自然と気持ちを持ちなおせるものですが、脳疲労がある場合には、なかなか抜け出せなくなることがよくあります。

特に、理由もない落ち込みのときは、脳疲労事態がその原因であることも珍しくありません。

この状態に対処する方法はいくつかありますが、まずは、基本の「からっぽ瞑想」で脳疲労をとり去ることが、第一歩。

さらに、軽く体を動かすことを加えると、より効果が高まります。

とはいえ、「落ち込んでいるときに運動なんて……とてもそんな気になれない」という人が大多数でしょう。

でも、心配無用です。運動といっても、走ったり泳いだり、筋トレしたりといった負荷の高いものではありません。

落ち込んでいるあなたにおすすめしたいのは、「ヨガ」です。

うつ病の改善にヨガが効果的というのは、過去、複数の研究で明らかになっています。

例えば、ジャクソン州立大学（アメリカ）は、うつ病の症状に対してヨガがどの

程度有効かを評価するために関連する23の研究論文を分析、評価しました。結果、「ヨガは抑うつ症状の補完的治療として有効である可能性がある」と結論付けています。

実際に、米国国立補完統合衛生センター（NCCIH）は、ヨガを「不安やうつの補完療法」として公式に紹介しており、アメリカやヨーロッパの一部の精神科・心療内科のクリニックではヨガが導入されてもいるのです。

落ち込みやうつになぜヨガが効果的なのか？　それは、ヨガに、「メディテーション（瞑想）要素」があるためではないかと、私は考えています。

その要素の1つは、呼吸です。

ヨガの大きな特徴として、呼吸と動作を一体化させるという点があります。これはまさに、瞑想とリンクする要素といえます。

また、ヨガのポーズをつくるなかでは、体の角度や重心に気を配ったり、どこ

の筋肉が今使われていて、どこが伸びているかを意識します。これは、マインドフルネスの瞑想の1つである「ボディスキャン」と同じ。「体の感覚に意識を向け、観察する瞑想」です。

最近は、YouTubeなどでさまざまなヨガの方法が配信されているので、体への負荷が低い、リラックス効果の高いものを選んで実践してみてください。

「週に1時間の運動がうつのリスクを20％減らす」という研究がありますから、そのぐらいの時間を目安にするといいでしょう。

呼吸や体の感覚への気付きに意識をおきながら、ゆっくりと体を動かすことで、少しずつ落ち込みが解消していく実感が得られるでしょう。

掃除が「モンキーマインド」を解消する

落ち込んでいるときは、いろいろな感情や考えが頭の中をぐるぐると動き回り、それがさらに気持ちを落ち着かせなくさせるものです。

これを、マインドフルネス的には「モンキーマインド」と言い表します。

仏教用語の「心猿（しんえん）」が由来とされており、猿が木から木へと飛び回るように、思考が次から次へと変わる様子を意味しています。

モンキーマインドは、ストレスや不安、過剰な情報の入力などが原因で生じやすくなります。

落ち込みから生じるモンキーマインドから抜け出す方法としておすすめなのが、

「掃除」です。

部屋を片付けたり、車を一心不乱に磨いたり、不要なものを断捨離したり——ある対象をきれいにするために集中して体を動かすうちに、意識が「目の前の作業」だけに集約し、あちこちに飛びはねていた思考が自然と静まって心を落ち着かせることができます。

禅寺では掃除が修行の1つとされていますが、その作業自体がこうした「瞑想」となっているからでしょう。

実際に、「単純な繰り返しの作業」をするとき、人は余計な思考から離れることができます。手を動かすことに集中しながら、頭の中をキャリブレーション（調整）していく感覚です。

また、「終わりがある」達成感が得られるのも、掃除のいいところ。

CamScannerでスキャン

モンキーマインド状態は考えが堂々巡りで終わりが見えませんが、掃除には必ず「きれいになった」という目に見えるゴールが訪れるのが利点です。

この小さな達成感が心に満足を与え、終わりのない思考の嵐を断ち切るきっかけになります。

ちなみに、私の場合は無心で皿洗いをすることが、モンキーマインドのよい解消法になっています。

第10章

パフォーマンスを高める瞑想

CamScannerでスキャン

仕事を充実させる4つの力

本章では、ビジネスパーソンのためのパフォーマンスアップに役立つ瞑想について、お伝えしていきましょう。

ビジネスパーソンの方々から相談の多い内容をまとめると、およそ次の４つに集約されます。

「やる気が出ない」、「集中できない」、「新しいアイデアが浮かばない」、「人前で緊張してうまく話せない」。

これらは多くの人に共通する悩みでありながら、同時に「仕事の成果」を決定づける大切な要素でもあります。つまり――

CamScannerでスキャン

①やる気
②集中力
③創造力
④プレゼン力

この4つの力をいかに引き出すかが、ビジネスパーソンの命運を決めるといっても過言ではないでしょう。

ここまでお伝えしてきた通り、脳疲労があればこの4つの力は総じて低下してしまいます。そのため、まずは第6章の基本の「からっぽ瞑想」はマストと考えてください。

そのうえで、4つの力を高める方法を次からお伝えしていきますので、必要に応じて基本のからっぽ瞑想と組み合わせてください。

CamScannerでスキャン

脳内に「やる気成分」を生む方法

仕事に行く前と、仕事後——パフォーマンスアップのためには、どちらのタイミングでジムに行くほうがいいと思いますか？

答えは、仕事に行く前。

なぜなら、やる気は行動の先に出てくるものではないからです。つまり、「行動が先、やる気は後からついてくる」ものなのです。気持ちがどうにも乗らないときのベストな対処法は、「まずは体を動かす」のが正解。

私は「最近、仕事のモチベーションがまったく上がらない……」というご相談を受けたときは、瞑想にプラスして、運動をおすすめしています。

まずは瞑想で脳疲労をクリアにする。そのうえで、心拍数が上がるくらいのや

CamScannerでスキャン

や負荷のある筋トレ——例えばスクワットなどをやると、体内で「エンドカンナビノイド」という、私たちのやる気を高める物質が分泌されます。

エンドカンナビノイドは、運動をすることで体の中で自然につくられる脳内マリファナ類似物質（神経伝達物質）。大麻の「カンナビノイド」と似た性質を持つ、高揚感をもたらす物質であることが分かっています。

いわゆる「ランナーズハイ」をもたらすエンドルフィンに似た作用を持ち、気分を高めてやる気を引き出してくれるのです。

エンドカンナビノイドを出すために、長い時間運動をする必要はありません。心拍数が若干上がれば十分なので、ほんの数分間とごく短時間でOKです。

仕事をする前に軽くスクワットをしたり、階段を上ったり——「やる気が出ないな」と悩む前に、まずは軽く体を動かす。動けばやる気を高める脳内物質が出てくるので、気持ちが自然に切り替わっていきます。

CamScannerでスキャン

集中力アップ！
ろうそくを見つめる「ゆらぎ瞑想」

「仕事をしていても、気が付けばぼんやりと違うことを考えてしまう」——そんな集中力の低下に悩む現代人は多いようです。

ぼんやりと考え事をしていたり、注意が定まらずあちこちに向いてしまっているときは、「心がさまよっている」状態をつくる脳の回路、デフォルトモードネットワークが活性化しているときでしたね。

このデフォルトモードネットワークを沈静化させるのが、からっぽ瞑想であることは、先にお伝えした通り。

からっぽ瞑想で「心がさまよう状態」を落ち着かせたうえで、「脳が何かに集中するときに働く回路」を鍛えるためのトレーニングをプラスすれば、集中力を高めることが可能です。

「脳が何かに集中するときに働く回路」は、次の2つ。

1 タスク実行系の「セントラルエグゼクティブネットワーク」

目の前の課題に「どうとり組むか」を決定し、手順を組み立てる回路

2 注意制御系の「前頭頭頂注意ネットワーク」

雑音を遮断して、対象だけに注意を向け続けるための回路

セントラルエグゼクティブネットワークは、これまでに何度も登場しましたね。人間らしい、高次な活動を支える脳の回路です。

一方、前頭頭頂注意ネットワークは注意コントロールの要。雑音がある場所でも読書に没頭できるのは、このネットワークが働いてくれるおかげです。

CamScannerでスキャン

この2つの回路をトレーニングするのに効果的なのが、ろうそくを見つめる「ゆらぎ瞑想」。ろうそくのゆらめく炎を一定時間、静かに見続けることに集中する瞑想方法です。

とてもシンプルな方法ですが、「小さな変化のある対象」に意識を向け続けることで、先の2つの回路を活性化させ、集中力を養うことができます。

この応用としては、「雨音に耳を澄ませる」、「雲の流れを見続ける」なども有効。「微妙に変化するもの」を対象として見つめ続けるのがポイントです。

創造力アップ！ 自然の中の瞑想

机に向かって必死に考えているときよりも、散歩中にふと、アイデアがひらめく――そんな経験をしたことがある人は多いと思います。

この理由の1つは、生理的なところにあります。

軽い運動をすることで脳血流が高まり、酸素と栄養の供給が増えたことで脳の働きが高まることが、まず1つ。

加えて、歩くことで脳の神経細胞や血管の形成を促す「BDNF（脳由来神経栄養因子）」というたんぱく質の分泌が活性化することも、数々の研究で明らかにされています。

CamScannerでスキャン

つまり、私たちの脳は、歩くだけでよりよく働いてくれるようにできているというわけです。

さらにクリエイティビティを高めるためには、歩くことに加えて「自然」という要素を組み合わせることを、私は推奨しています。

つまり、自然の中での「歩く瞑想」です。

カンザス大学（アメリカ）の研究では、4日間、自然環境に身を置いた後に創造性をはかるテストを実施したところ、テストのスコアが50％も向上することが確認されています。

また、森林浴研究の第一人者である宮崎良文教授（千葉大学）の研究では、森林浴をすることでストレス軽減や血圧安定など、心身全体の健全性が増すことも分かりました。

CamScannerでスキャン

ここでは、歩くことで脳のパフォーマンスを高めたうえで、自然環境の力を借りて創造力を引き出す。そんなダブルの効果を狙っていきましょう。

歩く瞑想の具体的なやり方は、次の通りです。

できる限りゆっくりと歩きながら、脚の筋肉や関節の複雑な動き、足が地面をついて、離れる感覚などに注意を向けます。

歩行以外のことに意識がさまよい始めたら、からっぽ瞑想法のときと同じようにそれを静かに認め、再び歩く動きに注意を引き戻しましょう。

歩く動きに合わせて、「右、左」とか、「足を上げる、下げる」などと、心のなかでつぶやくとやりやすくなるかもしれません。

足が地面についたり、離れたりする感覚に注意を向ける「歩く瞑想」で創造力が50%UP！

プレゼン力アップ！
AWAREで緊張を乗り越える

「人前で話すのが苦手で、緊張してしまう」

「そのときになると、いつも頭が真っ白になる……」

プレゼンや会議のたびに、そんな悩みで気が重くなる人は少なくありません。真面目で完璧主義の人ほど、「絶対に失敗してはいけない」「必ず成功させないと」と強く思ってしまうため、過緊張状態になりやすくなります。

緊張は「不安」の一種であり、抑え込もうとすると逆に強まってしまうのが、やっかいなところ。

そこで有効なのが、心理学で使われる「AWARE」というメソッド。「緊張」と「自分」を切り離し、冷静さをとり戻すことを手助けします。

CamScannerでスキャン

緊張を受け流す「AWARE」

A — Aware
W — Watch
A — Action
R — Repeat
E — Expect the best

STEP1

Aware

↓

気付く

自分が緊張していることにまず気付く。

STEP2

Watch

↓

観察する

体の変化を観察する。心臓の鼓動、手の汗など。

CamScannerでスキャン

STEP3

Action

行動する

観察に基づいて行動する。深呼吸、軽く体を揺らすなど。

STEP4

Repeat

繰り返す

必要に応じて繰り返す。

STEP5

Expect the best

最善を信じる

仕上げに「きっとうまくいく」と心に言い聞かせる。

CamScannerでスキャン

「ＡＷＡＲＥ」の中でも、特に大切なのは「気付く」と「観察する」の２つ。

緊張の奥底に存在する「不安」と一体化している状態から一歩離れ、自分を客観視することで、緊張を緩和させるきっかけをつくります。

「観察」をうまくやるためには、次のようにイメージしてみてください。

あなたは滝の裏側に立っています。

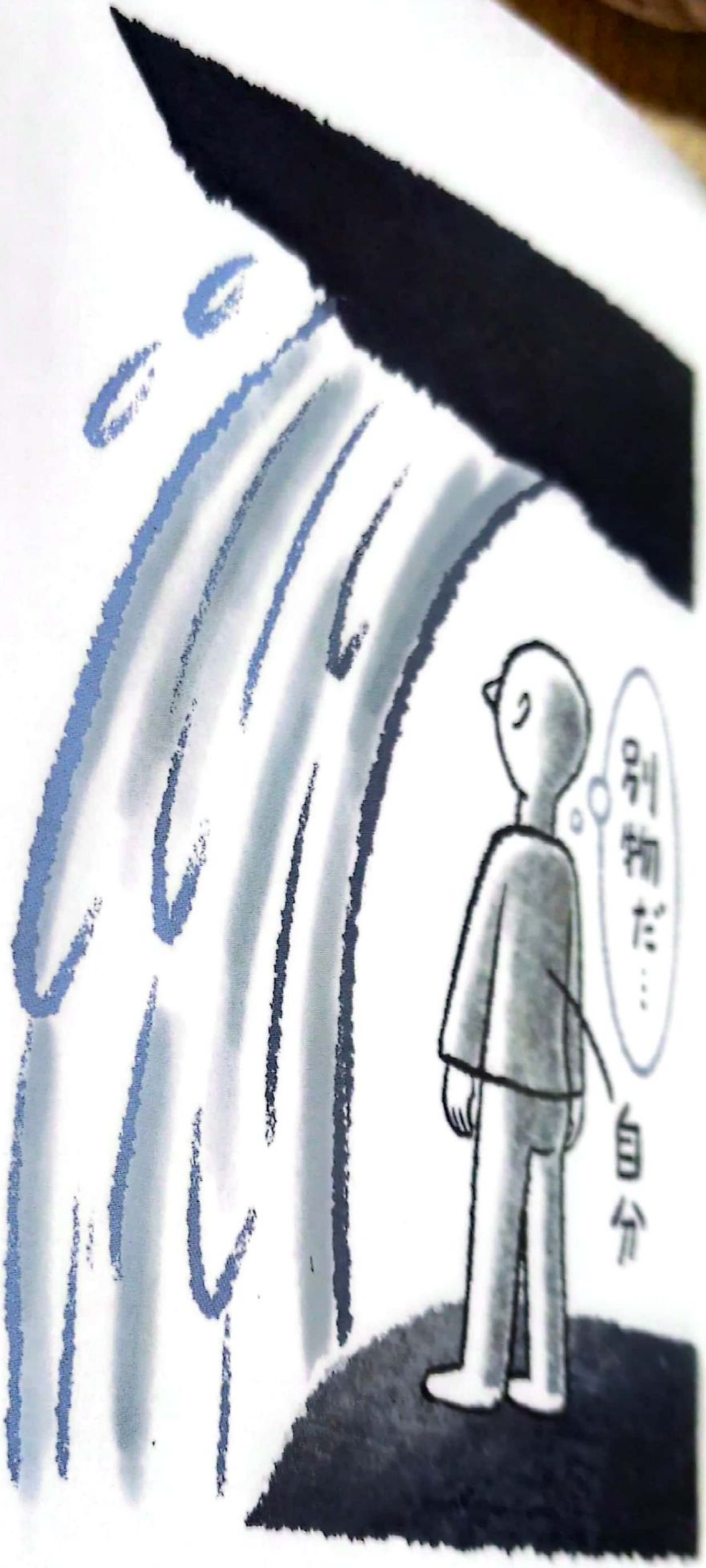
その滝は、あなたの考えそのものです。

そのひんやりとした薄暗い空間から、目の前で水が落ちていく様子を眺めています。

あなたと滝の間には、少し距離があります。

つまり、「あなた」と「滝（あなたの考え）」は切り離されています。

あなたは不安そのものではありません。


別物だ…
自分

「自分と自分が考えていること（不安）は別物だ」

そう気が付いてください。

これは、自分の考えに新しい視点を加え、客観視するトレーニングです。イメージがクリアに持てるようになるまで、何度でも繰り返してください。

徐々に、緊張が和らいでいく実感が湧いてくるでしょう。

CamScannerでスキャン

第11章
「依存」から抜け出す瞑想

CamScannerでスキャン

依存症治療の考え方と実践について

「依存」と聞くと、多くの人はアルコールや薬物といった、重度の問題を思い浮かべるかもしれません。しかし、依存症の本質は、対象が何であれ「自分の意志ではやめられない」という点にあります。

そういった意味では、スマホやゲーム、甘いものやコーヒーなど、私たちの生活の中のごくありふれたものもまた、「依存症」の対象となっているといえるでしょう。

もしそれらの対象への依存で、生活や仕事、人間関係や自身の健康にまで支障が出てくるとしたら、それはすでに「依存症」の域に達しているかもしれません。

それは例えば、次のような行動が当てはまります。

● **スマホ依存による問題行動**

□ 勉強や仕事の最中に通知もないのに頻繁にスマホをチェックしてしまう

□ 夜ベッドに入ってもスマホを見続け、睡眠時間が削られる

□ 家族や友人と一緒にいるのにスマホばかり気にして会話が上の空になる

● **甘いもの、スナック菓子依存による問題行動**

□ 食後におなかがいっぱいでもデザートやお菓子を食べないと落ち着かない

□ 健康診断の数値に異常があり、医師から「控えてください」と言われているのにやめられない

□ 一度、お菓子の袋を開けるとなくなるまで食べてしまう

● **コーヒー依存による問題行動**

□ 1日に5杯以上飲んでいる

□カフェインが切れると頭痛やイライラが起こる
□胃痛、動悸がする、寝付きが悪くなるといったことがあってもやめられない

●**ゲーム依存による問題行動**

□気付けば深夜までプレイしてしまい、翌日の仕事や勉強に支障が出る
□家族や友人との約束をキャンセルしてまでゲームを優先する
□ゲームをやめると強い虚無感やソワソワ感を覚える

いかがでしょうか？　無自覚にこうした問題行動をとっている人はめずらしくありません。
どの項目も、チェックが1つでもあれば依存傾向があると考えてください。
依存症治療の基本には、「チェーンリアクション（連鎖反応）を断ち切る」とい

う考え方があります。

109ページの怒りの解説でお伝えしたのと同じく、あるきっかけを引き金に感情や行動が暴走し始めて止められなくなる……というのが、チェーンリアクションでしたね。

アルコール依存者が、高速道路でビールの広告を見ただけで飲酒の欲求が強まるように、依存対象は私たちの感覚を刺激し、衝動を引き起こします。ここで「待った」をかけることができるかどうかが、回復の鍵になります。

からっぽ瞑想は、このチェーンリアクションにブレーキをかけるのに有効な方法。瞑想は人間らしい理性を司る「前頭前野」を活性化させ、暴走する欲求を抑制してくれる効果があります。

日常的に瞑想をする習慣をつくることで、少しずつ依存しない脳につくり替えていきましょう。

CamScannerでスキャン

「五感を使ったチェーンリアクション遮断法」

もう1つ有効な手法として、「感覚を利用する」という手があります。

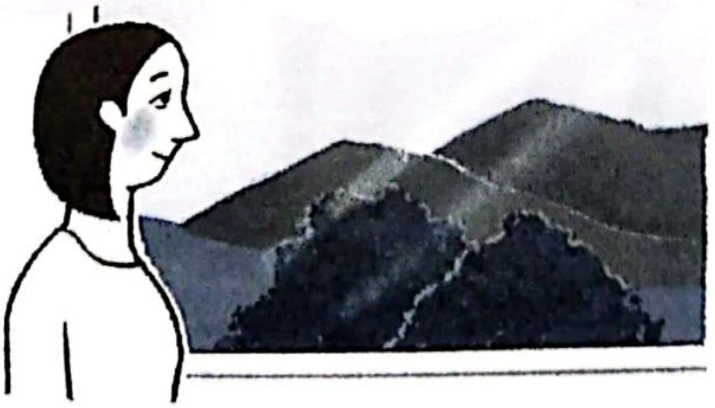
チェーンリアクションに火が付いて欲求が一気に高まったとき、視覚や聴覚、嗅覚、触覚といった五感のどれかを使って、注意をいったん他のものにそらす方法です。いくつか具体的な方法を紹介しておきますので、欲求が高まったとき、やりやすいものを選んで実行してみてください。

視覚を使う

↓

見える世界を切り替える

今いる部屋の中にあるものを「椅子、鏡、本、時計……」などと、ひとつひとつ名前を声に出して言う



聴覚を使う

↓

音で切り替える

音楽をかけ
てそれを聴く
ことだけに
集中する

息を吐いたり吸
い込んだり……
自分の呼吸の音
に集中して耳を
そばだてる

CamScannerでスキャン

嗅覚を使う

香りでスイッチ

アロマオイルを持ち歩いて深く吸い込む。ハンカチなどにしみこませておくと便利

紅茶やハーブティなど、香りのよいお茶を淹れてその香りを吸い込みながらゆっくりと飲む

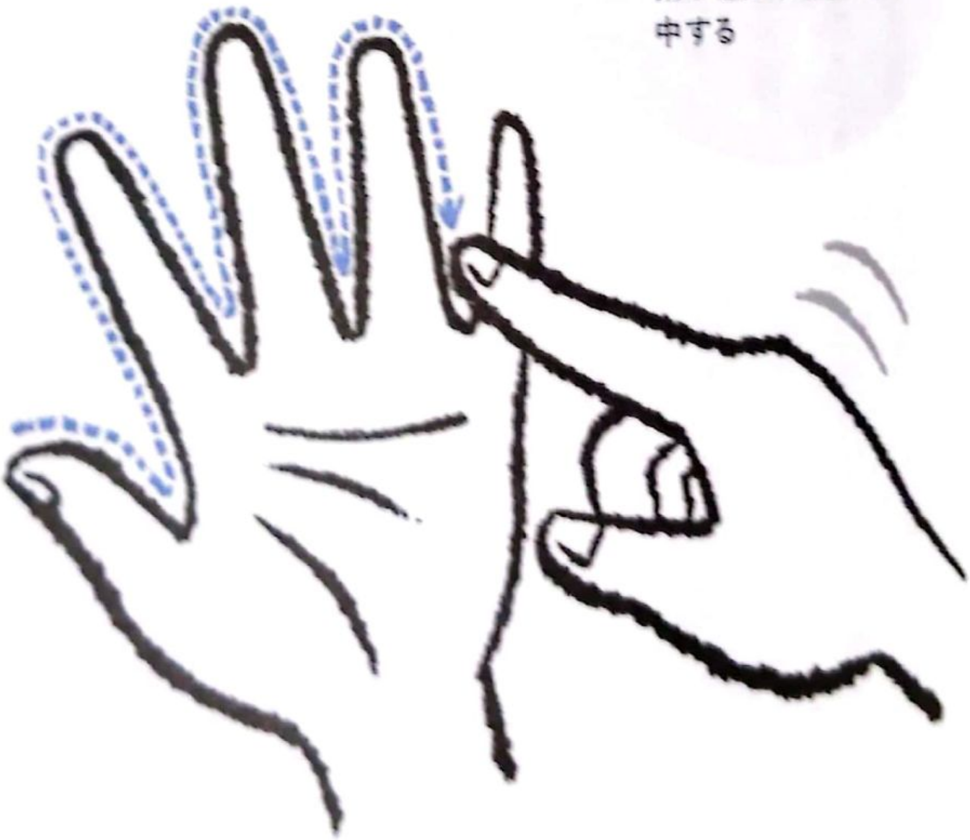
触覚を使う

↓

体の感覚に戻る

靴の中や靴下に硬貨を入れ、足の裏に当たる感触に注意を向ける

片手を広げ、反対側の手の人差し指で広げた手の五指を1本1本、ていねいになぞる。指が触れる感覚に集中する



CamScannerでスキャン

スマホ依存から抜け出す瞑想

現代社会ではもっとも深刻な依存症は、「スマホ依存」といっても過言ではありません。多くの人が一日中スマホを手放さず、通知に振り回され、ベッドルームやトイレ、浴室まで持ち込むようになりました。

スマホの魅力と習慣性は、それほどに強烈なものです。

私自身も一度、「寝室にはスマホを持ち込まない」と決めてはみたものの、結局失敗して、眠る直前まで触ってしまっています。

一方で、それに対して危機感を持つ人も増えてきたようで、最近は、「スマホデトックス」「スマホ断ち」「スマホ脳」という言葉もよく耳にするようになりました。

とはいえ、単に通知を切ったり、使用時間を制限したりするだけでは、依存の構造を根本的に変えることは難しいでしょう。

「最近、起きている間じゅう、スマホを触り続けている」
「仕事や勉強に支障が出るほどスマホに依存している」

そんな危機感がある人は、依存から抜け出すための「ソーバー・ブリージングスペース（SOBER Breathing Space）」を実践してみてください。

依存症治療やストレス対処のために使われる、短時間のマインドフルネス実践法で、強い欲求や衝動に襲われたとき、その反応を変えることを目的としています。「SOBER」は、次のそれぞれのステップを表す頭文字になっています。

スマホ依存から抜け出すための「SOBER」

STEP 1

Stop

立ち止まる

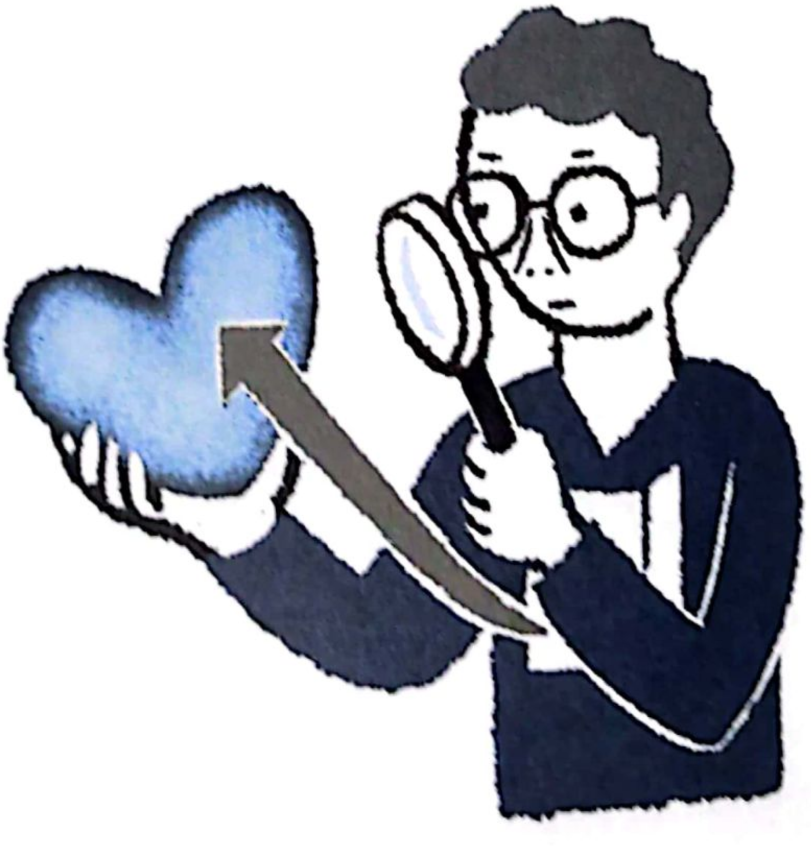
「通知が来た」「SNS開こうかな」と思った瞬間、指を止める。「まず1回立ち止まる」と意識します。

STEP2

Observe

観察する

「ソワソワする」など、自分の体の感覚・気持ち・考えを観察します。「通知が来た」という外側の刺激よりも、「なぜ開きたいのか」という内側の状態に目を向けます。



CamScannerでスキャン

STEP3

Breathe

呼吸する

深く3回呼吸します。吸うときに「今、息が入ってきている」、吐くときに「スマホを触りたい衝動が流れていく」とイメージ。

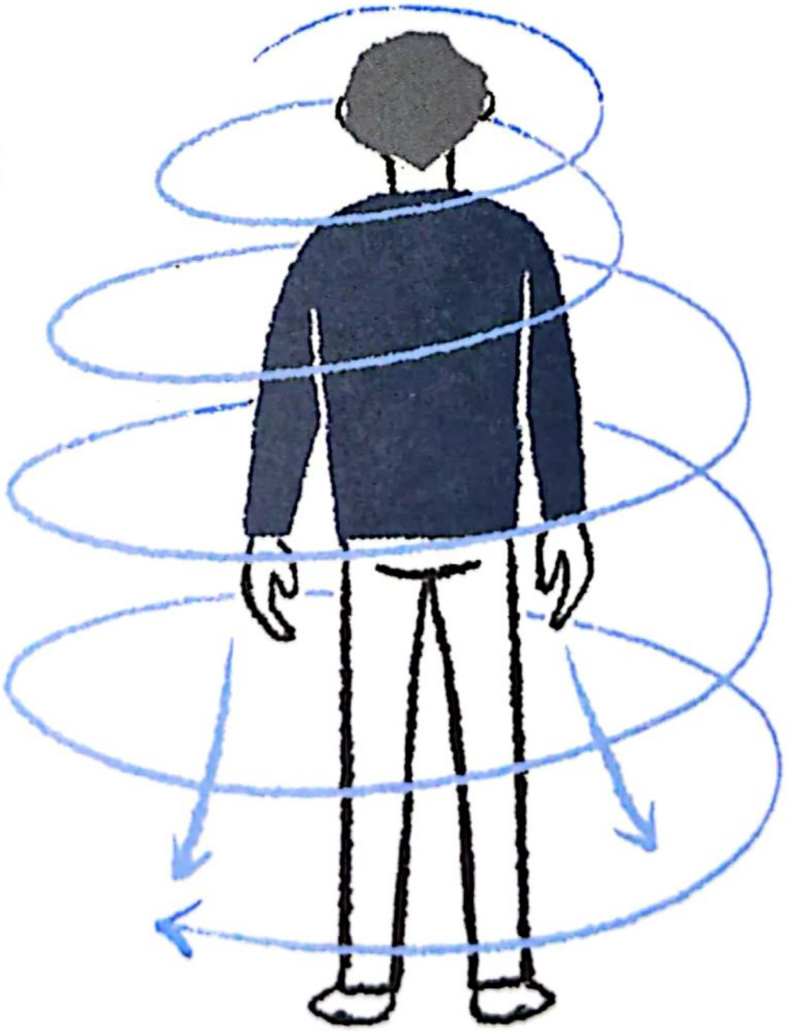
CamScannerでスキャン

STEP4

Expand

広げる

呼吸の感覚から、体全体へ注意を広げる（背中の緊張、足の安定感など）。



CamScannerでスキャン

STEP 5

Respond

↓

反応する

「お茶を飲む」「本を開く」「軽くストレッチする」など、「スマホを開く」以外の行動を自分で選ぶ。

STEP1から5を、「スマホを開きたい」という衝動が起こるたびに繰り返してください。すると、脳が「反応は自分で変えることができる」と学習します。そうなればしめたもの。「ソーバー（依存症がなくなった状態）」になれる道筋が見えてきた、ということです。

何よりも、依存脱却において大切なのは「続けること」。1日1回、30秒でもかまわないので、続けていきましょう。

第12章

「不眠」から抜け出す「からっぽ瞑想」

CamScannerでスキャン

「不眠」が起こるメカニズム

人間の脳は、心臓や肺と同じ「臓器」。臓器である以上、エネルギーを使えば疲労し、脳内には「アミロイドベータ」という疲労物質が蓄積されていきます。

睡眠中は、脳脊髄液が洗浄液として働き、このアミロイドベータを洗い流してくれています。そのほかにも、睡眠中は脳内で記憶の整理が行われたり、自律神経やホルモンの調整などが行われるなど、脳がリフレッシュするための重要な営みが行われているのです。

ところが、睡眠の質が下がってしまうと、脳がリフレッシュするためのこうした働きが不十分となり、さらに脳疲労が蓄積して不眠が悪化する……といった悪循環に陥ってしまうことも。

また、日中の慌ただしい思考を抱えたままベッドに入ると、脳の過活動が続いて睡眠に入れなくなることも。うつ病や強いストレスを抱えている人は、特にこの状態に陥りやすく、結果として「不眠が不眠を呼ぶ悪循環」が形成されます。

この不眠の悪循環を断ち切るために、瞑想は大いに役に立ちます。

実際、東京大学・国立精神神経医療研究センターの研究チームは、不眠症の認知行動療法に関する241本の研究論文を統合的に分析したところ、「マインドフルネス瞑想には不眠改善の効果がある」と結論付けました。

入眠前に、第5章で紹介した基本の「からっぽ瞑想」をすることで、頭の中の情報がリセットされてクールダウンされるので、スムーズに眠りにつけるようになるでしょう。

次に、瞑想と合わせて行うとより睡眠の質が高まる方法を2つ、紹介しておきます。

不眠改善実践法①　睡眠圧縮法

「眠れないならせめて体を休めなくては」と、眠れないのに長時間ベッドの中でやきもきしている——。

不眠症の人にけっこう多いのが、このタイプ。実はこれが、「ベッドの中は眠れない場所」と脳に学習させてしまうことがあります。

ここはあえて**ベッドにいる時間を短くする「睡眠時間圧縮法」に切り替えてみましょう。**

例えば、普段8時間ベッドにいるのに眠れていない場合には、まずは7時間、さらに6時間——と、段階的にベッドに入っている時間を減らしていきます。

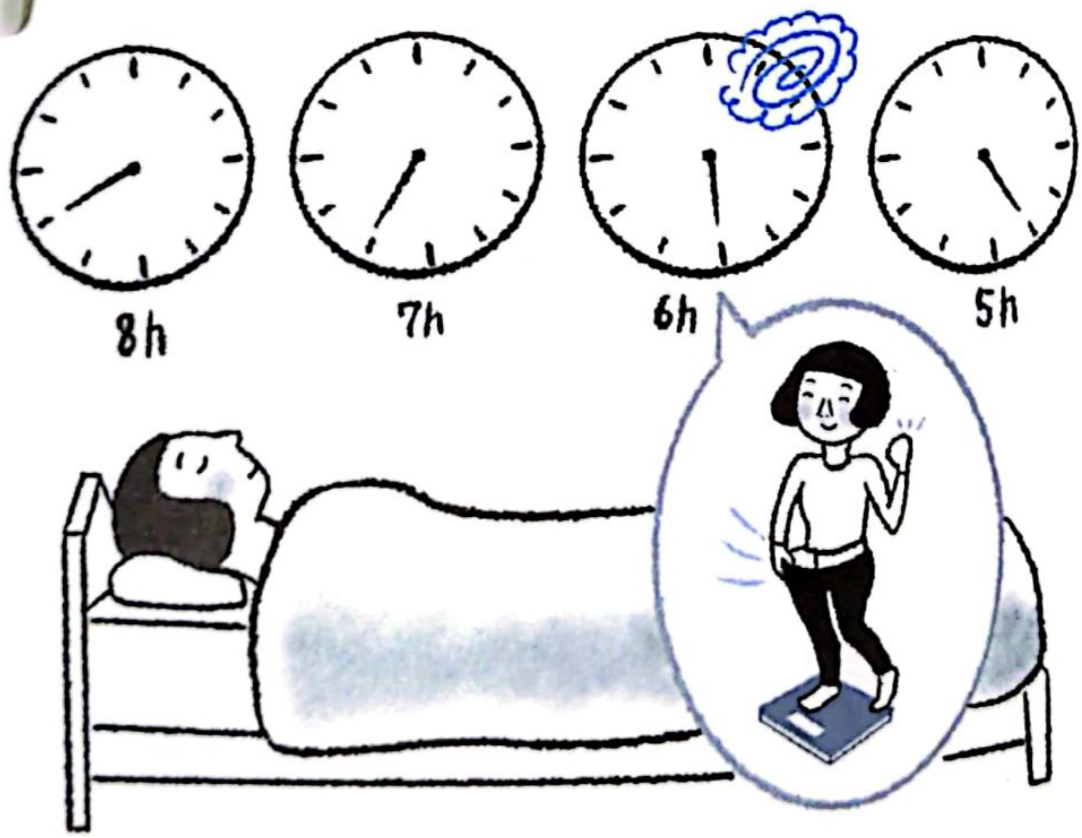
しっかり眠れる時間が見つかったら、そこで固定してください。

CamScannerでスキャン

断食に似た「睡眠ダイエット」とも呼べる方法です。

睡眠時間を短くしていく過程で「睡眠圧（眠気の圧力）」が高まり、結果として寝付きがよくなっていきます。

その後、少しずつベッドにいる時間を伸ばしていくことで、深く安定した眠りが戻ってくるでしょう。



CamScannerでスキャン

不眠改善実践法②
「今日あったいいことを10個書き出す」

もう1つのシンプルで効果的な方法が、寝る前に「今日あったいいことを10個書き出す」という習慣。

これは一種の「メッタ（慈悲の瞑想）」の実践ともいえるもの。

不眠に悩む人は先の通り、多くの場合で「明日の予定」「やらなければならないこと」に頭を占領されがち。体は横になっていても、脳はフル稼働したままでは、とても寝付くことはできません。

この思考を落ち着かせるために、「今日あったいいこと」を10個、紙に書き出してみましょう。

すると、「未来の不安」に占められていた意識を、「今日のポジティブな出来事」へと切り替えることができます。

CamScannerでスキャン

ひとつひとつ思い出しながら書くうちに、気持ちが穏やかになって、ざわついていた頭の中が落ち着いてくるでしょう。

私がこうアドバイスすると、「10個も思い当たらない……！」と困ってしまう人がときどきいるのですが、特別なことを書く必要はありません。

「おもしろい本を見つけた」

「通勤途中にかわいい猫と目が合った」

「スタバの新作がおいしかった」

「夕飯がいつもより上手につくれた」
「天気がよくて気持ちよかった」
そんな、ささいなことで十分です。
10個書き出し終わるころには、自然と「感謝」と「充足感」で心が満たされ、眠りに付きやすくなります。

CamScannerでスキャン

第13章

「幸福感」を高める「からっぽ瞑想」

CamScannerでスキャン

「幸福度を高める要素」とは？

「幸せとは何か」という問いは、哲学や宗教だけでなく、近年は科学的にも研究されるようになってきました。

とりわけ、イェール大学（アメリカ）の心理学者・ローリー・サントス教授の幸福度を科学的に分析した講義「The Science of Well-Being（幸福学）」は、受講者330万人以上となり、大学史上最大の人気講座となったことで世界的な注目を集めました。

実際に、受講した学生はウェルビーイングが維持され、不安が軽減することが報告されています。さらに長期追跡調査では、学んだ「幸福習慣」を継続した人ほど、幸福感が持続することも示されました。

CamScannerでスキャン

同研究で見えてきた、私たちが「日常で幸福感を高める行動習慣」には、次のようなものがありました。

- **感謝をする**
- **親切な行動をとる**
- **社会的つながりを大切にする**
- **運動する**
- **十分な睡眠をとる**
- **マインドフルネスや瞑想をとり入れる**
- **自分の長所を活かす**

瞑想がここに加わっていることは、ここまで読み進めてくださった皆さんには深く納得できることだと思います。

これらは一見すると平凡ですが、私たちが忙しさや達成依存の中で忘れがちなものばかりでしょう。

役所広司さんが主演した映画『PERFECT DAYS』で描かれるトイレ清掃員の静かな日常のように、繰り返される毎日の中に気付きと充足を見いだすことこそ、マインドフルな幸福の姿だといえるでしょう。

「メッタ（慈）」を自分の中から掘り起こすのが、瞑想

サントス教授の「日常で幸福感を高める行動習慣」には、「感謝」「親切」「社会的つながり」がありましたが、これを総括するのが、仏教の「メッタ（慈しみの心）」であると、私は思います。

日本語では「慈（じ）」と訳され、自分や他者に対して無条件に優しさを向ける心の態度を意味しています。

例えば、電車に乗っているとき、目の前の見知らぬ人に心の中で「今日一日、この人にとってよい日でありますように」と願ってみる。

あるいは、街で小さな子どもを見かけたとき、「無事におうちまで帰ってね」と思う。

それだけで、自分の心にあたたかさが広がり、小さな幸福を味わうことができます。

人を思うと自分が幸せになる。それは、気持ちの問題だけではなく、科学的にも証明されている事実です。

利他的な行動（他者への「親切」）が、自身の幸福度を向上させることは、多くの研究から示されており、カリフォルニア大学（アメリカ）では、「メッタプログラム」というカリキュラムが、教育・研究の一環として導入されているのです。

私たちが利他的な気持ちを持ったとき、「心がさまよった状態」のときに働く脳のデフォルトモードネットワークが沈静化することが確認されています。

そして、このデフォルトモードネットワークの過活動は脳疲労の主原因ですから、利他的な感情や思考を持つだけで、脳疲労の予防・軽減に役立つことが分か

ります。

つまり、利他行動自体が、脳科学的に瞑想と同じ効果を持つということ。

他者を思いやる「メッタ」を心に宿したとき、私たちの脳は疲れにくい状態に整えられ、しかも幸福感も得られる――。

人間は、そのように設計された社会的な動物ということです。

マインドフルネス瞑想は、まさにこの「メッタ」を自分の中から掘り起こす実践といえるでしょう。

川の濁った水が静まると底が透けて見えてくるように、瞑想によって心の濁りが澄み渡り、本来誰の中にもある優しさや道徳心が姿を現す。

そうイメージすると、分かりやすいかもしれません。

CamScannerでスキャン

おわりに

私たち「ホモサピエンス（知恵のある人）」の脳は、体重の約2％に過ぎない重量でありながら、全体のエネルギー消費の20％を占めています。

小さいくせに大喰らい。それが、脳という臓器です。

いったい何にそんなにエネルギーを使っているのか、不思議に思いますよね。

神経細胞が情報をやりとりしたりすることでも使われていますが、「心がさまよった状態」のときに使われる回路――デフォルトモードネットワークこそ、相当なエネルギーを消費しています。

ぼんやりと同じことを繰り返し考えているとき。

気分が落ち込んでいるとき。
自分の考えにとらわれているとき。

不毛にも思えるそんなときにこそ、私たちの脳はエネルギーをどんどん消費しているのです。

あなたの脳が疲れ果ててしまうのも、無理はありません。

２０２５年の世界幸福度ランキングでは、日本は１４３カ国中55位と、Ｇ７の中では最下位でした。若い世代の幸福度は73位とさらに低く、「社会的孤立が多い」という指摘もありました。

私は、この幸福度の低さは「脳の空白のなさ」が強く関連していると考えています。脳疲労は、ダイレクトに幸福度を下げてしまうからです。

脳に空白がなければ、疲れが増して考え方はネガティブになり、結果、不幸に

なります。

だからこそ、からっぽ瞑想で脳をリセットして疲れをとり、空白をつくってください。その空白は、幸福感や人を思う気持ちで埋めて欲しいのです。

そのための具体的な方法は、これまで述べてきた通りです。

瞑想の優れた点は、その効果もさることながら、「いま」、「すぐに」、「ひとりで」はじめられるところにあります。

本書を閉じたら、1分でも、30秒でもいいので、まず、瞑想をしてみてください。

本書があなたの脳を労わり、幸せになるための一助となることを願います。

2026年2月吉日　久賀谷　亮

CamScannerでスキャン

久賀谷 亮　くがや・あきら

精神科医(日・米医師免許)、医学博士。
イェール大学医学部精神神経科卒業。アメリカ神経精神医学会認定医。日本で臨床および精神薬理の研究にとり組んだ後、イェール大学で先端脳科学研究に携わる。臨床医としてアメリカ屈指の精神医療の現場に従事。カイザーグループ、ロングビーチ・メンタルクリニック常勤医、ハーバーUCLA非常勤医などを経て、2010年にロサンゼルスで開院。脳科学研究・臨床・マインドフルネス認知療法の治療経験から、執筆・講演・セミナー・監修や、脳科学に基づくマインドフルネス休息法の活動を展開中。ゴミ拾いやがん患者へのアート提供など、非営利活動も精力的に行う。アドバイザーを務めるマインドフルネスサロン「メロン」(www.the-melon.com)は、個人、企業、オンラインなど多様な形態のマインドフルネスを提供している。

CamScannerでスキャン

最高の脳リカバリー法
からっぽ瞑想

2026年2月25日　初版第一刷発行

著　者　久賀谷 亮

発行者　三輪 浩之
発行所　株式会社エクスナレッジ
〒106-0032　東京都港区六本木7-2-26
https://www.xknowledge.co.jp/
問合先　編集　TEL 03-3403-6796　FAX 03-3403-0582
販売　TEL 03-3403-1321　FAX 03-3403-1829
info@xknowledge.co.jp

無断転載の禁止
本誌掲載記事（本文、写真等）を当社および著作権者の許諾なしに無断で
転載（翻訳、複写、データベースへの入力、インターネットでの掲載等）することを禁じます。
©Akira Kugaya 2026

CamScannerでスキャン